Penelope Quest

Autovindecarea prin REIKI

Armonie, echilibru şi sănătate pentru trupul şi mintea ta

POLIROM

Penelope Quest

AUTOVINDECAREA PRIN REIKI

Armonie, echilibru şi sănătate pentru trupul şi mintea ta

Reiki ne poate schimba viaţa în bine prin stimularea evoluţiei personale şi spirituale, adoptarea unui stil de viaţă sănatos, o receptivitate mai mare la semnalele emise de propriul organism, potenţarea inspiraţ ei şi a intuiţiei şi conştientizarea naturii noastre spirituale profunde. Tehnica se bazează pe canalizarea energiei prin contactul direct cu palmele, nu este agresivă, iar prin potenţialul său de autovindecare poate fi utilizată pentru a obţine armonia, echilibrul şi sănătatea. Noţiunile teoretice despre autovindecare sînt însoţite de imagini, tehnici simple, uşor de aplicat chiar şi de către începători, precum şi de metode de protejare împotriva radiaţiilor electromagnetice folosind cristalele şi meditaţia.

Reiki şi san tatea • Legatura energetică • Protecţia energetică şi purificarea • Autotratament cu Reiki • Alte metode de autotratament • Vindecarea corpului energetic şi a eului fizic • Vindecarea Sinelui Emoţional, a Sinelui Mintal i a Sinelui Spiritual • Lucrul cu principiile Reiki • Cum să-ţi vindeci viaţa

Editura POLIROM

I.S.B.N. 973-46-0138-5

97 97 4 601387

www.polirom.ro

Colecția HEXAGON

Reiki, tehnică ce se bazează pe canalizarea energiei prin contactul direct cu palmele, ne poate schimba viața în bine prin stimularea evoluției personale și spirituale, adoptarea unui stil de viață sănătos, o receptivitate mai mare la semnalele emise de propriul organism, potențarea inspirației și a intuiției și conștientizarea naturii noastre spirituale profunde. Datorită potențialului său de autovindecare poate fi utilizată pentru a obține armonia, echilibrul și sănătatea. Noțiunile teoretice despre autovindecare, prezentate într-un stil accesibil, sînt însoțite de imagini, tehnici simple, ușor de aplicat chiar și de către începători, precum și de metode de protejare împotriva radiațiilor electromagnetice folosind cristalele și meditația.

Reiki și sănătatea • Legătura energetică • Protecția energetică și purificarea • Autotratament cu Reiki • Alte metode de autotratament • Vindecarea corpului energetic și a eului fizic • Vindecarea Sinelui Emoțional, a Sinelui Mintal și a Sinelui Spiritual • Lucrul cu principiile Reiki • Cum să-ți vindeci viața

Penelope Quest este consultant în domeniul Reiki la Open University şi Maestru în sistemele tradiţionale de vindecare Reiki Usui, Reiki Tibetan şi Karuna Reiki®, având treisprezece ani de experienţă în practica şi predarea acestei străvechi arte de vindecare. Şi-a început călătoria de descoperire personală şi spirituală în anii '70, dezvoltîndu-şi abilităţi de clarvăzător şi de canalizare a energiei, însă din 1991 principalele sale preocupări au fost vindecarea minţii şi a corpului şi dezvoltarea spirituală. A continuat să-şi extindă cunoştinţele şi experienţa studiind meditaţia şi vizualizarea, NLP (programarea neurolingvistică), chineziologia, tehnica metamorfică, vindecarea prin sunete, şamanismul amerindian şi contemporan, energiile pămîntului, feng shui şi alte subiecte ce promovează înţelegerea, dezvoltarea personală şi o perspectivă holistică asupra persoanei. A mai scris *An Introduction to Reiki* (Piatkus, Londra, 2001) şi colaborează la revista americană *Reiki News*. La Editura Polirom a mai apărut *Reiki pentru o viaţă. Iniţiere în Reiki. Ghid practic* (2005).

Penelope Quest, *Self-healing with Reiki. How to Create Wholeness, Harmony & Balance for Body, Mind & Spirit*, Piatkus, London, 2003
Copyright © 2003 by Penelope Quest
The moral right of the author has been asserted
© 2006 by Editura POLIROM, pentru prezenta traducere

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;
P.O. BOX 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

QUEST, PENELOPE

Autovindecarea prin Reiki: armonie, echilibru şi sănătate pentru trupul şi mintea ta / Penelope Quest; trad. de Mihaela Vînătoru şi Silvia Chirilă. – Iaşi: Polirom, 2006

ISBN: 973-46-0138-5

I. Vînătoru, Mihaela (trad.)
II. Chirilă, Silvia (trad.)

615.84:577.3

Printed in ROMANIA

Penelope Quest

Autovindecarea prin REIKI

Armonie, echilibru şi sănătate pentru trupul şi mintea ta

Traducere de Mihaela Vînătoru şi Silvia Chirilă

POLIROM
2006

Această carte vă oferă informaţii cu caracter general ce vă pot fi de ajutor pentru întreţinerea bunăstării fizice, a sănătăţii şi a echilibrului. Ea nu trebuie considerată un înlocuitor al consultaţiei medicale de specialitate. Deşi toate tratamentele şi tehnicile sînt oferite cu bună-credinţă, autorul şi editorul nu sînt responsabili pentru rezultatele obţinute de dumneavoastră utilizînd informaţiile din carte şi nici pentru eventualele afecţiuni provocate de refuzul sfaturilor medicale ale doctorilor.

Mulţumiri

Aş dori să mulţumesc tuturor celor care au ajutat, direct sau indirect, la scrierea acestei cărţi, în special maeştrilor mei Reiki, Kristin Bonnery şi William Lee Rand – care au jucat un rol important în iniţierea mea în fascinanta lume a Reiki –, precum şi lui Andy Bowling şi Ann Rogers, care m-au învăţat tehnicile originale Usui din genealogia japoneză. Aş dori, de asemenea, să mulţumesc multor alţi maeştri Reiki ce m-au inspirat sau mi-au furnizat informaţii în moduri diferite, incluzîndu-i aici pe Hiroshi Doi, Frank Arjava Petter, Mari Hall, Light şi Adonea, Carol şi Mark Melling, Wendy Monks, reverendul Simon-John Barlow, Paula Horan, Walter Lubeck, Rick Rivard şi alţii pe care i-am întîlnit şi cu care am schimbat opinii de-a lungul vremii.

Aş dori să-mi exprim gratitudinea faţă de acei mulţi profesori şi scriitori spirituali care m-au ajutat să-mi formez ideile şi credinţa, în special lui Gill Edwards, Deepak Chopra, Caroline Myss, Neale Donald Walsch, Louise L. Hay, Mike Robinson, Pam Day şi altora, prea numeroşi pentru a fi menţionaţi. Aş dori să amintesc, de asemenea, cît de recunoscătoare sunt tuturor studenţilor mei Reiki pentru toată dragostea şi cunoştinţele pe care mi le-au oferit, mai ales lui Adrienne Earp şi tatălui ei, Gordon Earp – al căror curaj, optimism, încredere de nezdruncinat şi capacitate de autovindecare au fost cu adevărat o inspiraţie de-a lungul ultimelor ei luni de viaţă.

Aş mai dori să-mi exprim recunoştinţa faţă de fiul şi fiica mea, Chris şi Kathy Roberts, pentru dragostea oferită şi, bineînţeles, Annei Crago, Krystinei Mayer şi celorlalţi din grupul de la Piatkus pentru sfaturile şi ajutorul lor practice, precum şi lui Rodney Paull pentru ilustraţiile sale excelente.

Introducere.
O călătorie în autovindecarea personală

La începutul anilor '90 a existat o explozie de interes față de problemele legate de autovindecare, incluzînd toate formele de vindecare şi de terapie complementară, în special în Occident. Reiki a devenit unul dintre cele mai cunoscute şi mai răspîndite sisteme de vindecare practicate, datorită faptului că e simplu de folosit, rapid şi uşor de învăţat, iar milioane de oameni din toată lumea au învăţat cum să utilizeze Reiki (cuvînt japonez însemnînd „energie spirituală") pentru a se ajuta pe ei şi pe alţii.

Autovindecarea prin Reiki se adresează tuturor celor care practică Reiki la orice nivel, indiferent dacă tocmai au terminat un curs de iniţiere, dacă şi-au pus în practică abilităţile dobîndite după absolvirea celui de-al doilea nivel de pregătire sau dacă predau Reiki de zeci de ani ca maeştri, deoarece autovindecarea este cea mai importantă parte a practicii Reiki. „Vindecătorule, vindecă-te singur" este o traducere greşită a popularului dicton al lui Hipocrate, „Doctore, vindecă-te singur", dar, oricare ar fi motivaţia celui care învaţă Reiki – mulţi oameni o fac mai degrabă pentru a-i ajuta pe alţii decît pe ei înşişi –, este crucial să aplici în mod regulat tehnicile Reiki pe propriul trup pentru propriul beneficiu, tocmai pentru a-i putea ajuta mai bine pe ceilalţi.

Doctorul Mikao Usui, fondatorul sistemului de vindecare pe care îl numim Reiki, ne-a învăţat că prin propria vindecare „capeţi capacitatea de a-i vindeca pe alţii", referindu-se la învăţăturile sale ca la „o metodă de a obţine perfecţiunea personală", insistînd asupra obţinerii sănătăţii

şi fericirii. Învăţăturile doctorului Usui se axau mai mult pe practica spirituală decît pe cea fizică, deşi şi aceasta făcea parte din sistemul său atunci cînd se impunea. Abilitatea de a vindeca, cunoscută sub numele de *Teate* – cuvînt japonez însemnînd vindecarea cu palma –, era văzută ca un produs secundar al dezvoltării spirituale, de mai mică importanţă şi relevanţă pentru adevăratul scop al propriei dezvoltări spirituale.

Usui ne-a învăţat că cel mai important lucru este găsirea şi urmarea unei căi spirituale în viaţă şi tocmai această cale spirituală urmată de el a dat naştere practicii Reiki (vezi capitolul 1). Ceea ce a reuşit în final să facă Usui – cînd a început să predea sistemul la începutul anilor '20 – a fost să le ofere oamenilor mijloacele pentru a se autovindeca.

Iată cuvintele sale, după cum şi le aminteşte unul dintre studenţii săi care are acum 106 ani: „Tu eşti totul; dacă te poţi vindeca, vindeci totul". Usui punea semnul egal între practica spirituală – tehnicile de purificare a energiei, meditaţia şi principiile înţelepte prin care să duci o viaţă bună – şi vindecarea întregului: trup, minte, emoţii şi spirit. Aceasta pentru că dezvoltarea spirituală creşte vibraţiile energetice ale persoanei (vezi capitolul 3), permiţînd unei forţe energetice mai mari (*Chi*-ul din Reiki) să le străbată, ceea ce va avea un efect benefic asupra sănătăţii şi a întregii bunăstări.

Celor mai mulţi oameni care participă pentru prima dată la un atelier de muncă Reiki (deseori numit diploma de iniţiere sau Reiki 1) li se spune că Reiki poate fi folosit în autovindecare şi li se arată baza de la care porneşte un tratament de autovindecare prin Reiki – unde să-şi plaseze mîinile, cît de des şi pentru ce perioadă de timp să se trateze (vezi capitolul 5). Dar foarte puţini descoperă adevăratul potenţial de autovindecare Reiki şi mai puţini învaţă practicile spirituale care stau la baza sistemului original al lui Usui. Reiki este un instrument minunat de a vindeca trupul, mintea, emoţiile şi spiritul pentru a crea împlinirea totală şi armonia, pacea interioară şi sensul unui scop în viaţă, echilibrul emoţional şi sentimentele de bucurie, exaltare şi împlinire. Dar e important să ştii cum să-l foloseşti!

Această carte este scrisă pentru a oferi acces la impactul real şi la puterea de autovindecare cu Reiki, bazată pe propria-mi experienţă în

practicarea şi predarea Reiki din 1991, prin folosirea zilnică a acestuia pe propria-mi persoană. Ea descrie tehnici inovatoare şi totuşi uşor de utilizat pe propria persoană, ceea ce va ajuta la vindecarea la nivel fizic, mintal şi spiritual, conducînd la o conştiinţă de sine mai profundă, la autocunoaştere, la dezvoltare personală şi spirituală. De asemenea, se axează pe experienţa mea de a preda şi de a practica o varietate de alte subiecte metafizice şi spirituale de-a lungul anilor, astfel că include meditaţii şi vizualizări speciale, sugestii pentru a îmbunătăţi mediul înconjurător cu feng shui, cum să foloseşti cristalele cu Reiki şi multe altele.

De fapt, scrierea acestei cărţi a fost o experienţă de autovindecare cathartică pentru mine, deoarece, în timp ce repetam tehnicile variate şi scriam despre ele, problemele destinate să vindece apăreau la suprafaţă, deci am trăit o perioadă interesantă. De cîteva ori, în ultimele luni, am trecut prin aşa-zisele „crize de vindecare", cînd simptomele pe care le credeam rezolvate reapăreau, pentru ca eu să le vindec la un nivel mai profund. Deoarece, ca oricine altcineva, mă aflu într-o călătorie de autovindecare, mai am încă de lucru cu mine însămi. Nu cred că ar fi fost posibil să scriu o carte despre autovindecare cu adevărat autentică dacă n-aş fi experimentat chiar eu cîteva probleme de sănătate şi astfel şi nevoia de a le vindeca de-a lungul anilor. Ca în cazul multor alţi vindecători, nevoia de a ajuta prin propria-mi sănătate şi prin viaţă, în general, a fost cea care m-a determinat să practic Reiki.

La începutul anilor '90, cînd m-am întîlnit pentru prima dată cu sistemul Reiki, duceam o viaţă agitată, fiind singurul părinte a doi adolescenţi, muncind peste şaizeci de ore pe săptămînă într-un loc de muncă stresant, ca şef-adjunct al unui sector dintr-un colegiu mare, studiind pentru o diplomă la o universitate şi încercînd să am şi o viaţă socială. Uitîndu-mă înapoi, nu ştiu cum le-am făcut pe toate. Nu este surprinzător că am suferit cîteva perioade de tulburări de sănătate datorate în special stresului, aşa că, atunci cînd am întîlnit Reiki şi am experimentat relaxarea pe care ţi-o poate induce, am simţit că rugăciunile mele fuseseră ascultate. De abia aşteptam să învăţ cum să îl folosesc pe propria-mi persoană şi în primii cinci ani care au urmat

primului curs de iniţiere în Reiki în 1991 am avut o sănătate mai bună decît îmi aminteam să fi avut vreodată – nu am avut nici măcar o răceală în această perioadă –, pentru că mă tratam regulat şi practicam Reiki pe alţii în timpul liber.

Mi-am luat diploma în al doilea curs de iniţiere, în 1992, şi am devenit maestru Reiki în 1994. De-a lungul acestei perioade am continuat să trăiesc la fel de agitat ca şi înainte şi, de fapt, am şi promovat tot atunci pe o poziţie managerială la un alt colegiu, ceea ce s-a dovedit a fi şi mai stresant. Prin 1997, chiar cu ajutorul Reiki şi al meditaţiilor regulate, eram epuizată şi am sfîrşit prin a mă îmbolnăvi de ficat din cauza stresului.

Această experienţă mi-a dat şansa să-mi reorganizez viaţa şi, pînă la urmă, am ales să mă pensionez pe caz de boală. M-am mutat în Lake District, în nordul Angliei, unde am putut duce o viaţă mai liniştită şi am avut şansa să pot scrie, ceea ce îmi dorisem întotdeauna. Dar îmi ascultasem cu adevărat trupul? Chiar îmi schimbasem modul de viaţă? Nici vorbă. În loc să mă liniştesc, să duc o viaţă tihnită, ceea ce fusese intenţia mea iniţială, m-am trezit alergînd prin ţară pentru a preda Reiki şi alte cursuri de tip spiritual – din Orkneys în Scoţia pînă la Londra, în sudul Angliei – pentru a cîştiga cît de cît decent.

N-am renunţat la obsesia muncii, aşa că, după patru luni, corpul meu a cerut o pauză. Am făcut brusc artrită reumatică, ceea ce era dureros şi deranjant. În ciuda acestui fapt eram prinsă cu încăpăţînare în fervoarea muncii pe care încercam s-o fac în continuare, ajungînd la cursurile de Reiki în cîrje. Nu era tocmai cea mai bună reclamă pentru un „vindecător", sunt de acord, dar îmi displăcea să dezamăgesc oamenii, aşa că am făcut ceea ce credeam că e mai bine pentru acei posibili studenţi, mai degrabă decît ceea ce ştiam că e mai bine pentru mine. Aşa că mesajul trupului meu s-a amplificat.

La sfîrşitul unei zile de curs am ajuns în spital, iar în următoarele douăsprezece luni artrita mea s-a înrăutăţit atît de tare, încît mă tot internam şi mă externam din spital, de cele mai multe ori într-un scaun cu rotile şi practic incapabilă să am grijă de mine pentru că toate încheieturile mîinilor, braţelor şi picioarelor mă dureau prea tare ca să fac ceva.

Uneori nici măcar nu puteam întoarce paginile cărţilor, atît de tare îmi înţepeneau degetele, iar durerea era continuă, douăzeci şi patru de ore pe zi.

Această experienţă mi-a dat posibilitatea să mă gîndesc la mine. La început, tot ce făceam era să folosesc tot ce ştiam pentru a scăpa de simptome – Reiki, afirmări, vizualizări şi orice altceva mi se sugera. Dar nu se întîmpla nimic. Nu mă simţeam deloc mai bine. Şi acesta era lucrul cel mai înfricoşător. Pe perioada primilor cinci sau şase ani, orice mi s-ar fi întîmplat – o durere banală de cap, faptul că mi-am prins din greşeală degetele în uşă, că mi-am sucit o gleznă –, tot ceea ce trebuia să fac era să-mi plasez mîinile pe corp, să las Reiki să curgă şi în cîteva minute, cel mult ore, durerea şi umflătura dispăreau. De ce nu mergea şi acum?

Am devenit foarte deprimată şi-mi puneam această întrebare de multe ori, dar, în final, a trebuit să recunosc faptul că eram bolnavă şi că, cel puţin în acel moment, viaţa mea era mult diferită de cea anterioară, deoarece eram incapabilă să fac multe dintre lucrurile pe care obişnuiam să le fac cîndva. Atunci am început să mă vindec singură. După cum vei vedea şi în capitolul 2, există patru trepte în procesul de autovindecare şi, în disperarea mea, am găsit două dintre ele – recunoaşterea şi acceptarea.

Cînd predam Reiki în primii ani, nu prea credeam în ideea de cauze fundamentale ale bolii, aşa că ştiam teoriile (vezi capitolul 2), iar cînd eram eu însămi bolnavă, uitam complet de ele – sau, mai cinstit, nu doream să le iau în considerare. Apoi am început să examinez această problemă, să caut o recunoaştere a cauzelor îmbolnăvirii mele (etapa a treia a autovindecării). Meditînd asupra acestui fapt şi căutînd ajutor de la Sinele meu Superior (*Higher Self*) (vezi p. 227), am început să realizez că abuzasem de trupul şi, în acelaşi timp, de mintea mea, de Eul meu emoţional şi de spiritul meu prin forţarea lor peste limitele suportabilităţii. Atît la nivelul medical al fizicului, cît şi la nivel spiritual, anii de stres la care m-am supus mă doborîseră în sfîrşit şi trebuia să-mi schimb complet şi permanent stilul de viaţă.

Aşa că am luat atitudine – ultima etapă în procesul de autovindecare. Am făcut cîţiva paşi simpli, practici, cum ar fi schimbarea dietei cu una

mai sănătoasă şi eliminarea unor mîncăruri despre care se ştia că agravează artrita. Mi-am schimbat atitudinea faţă de multe lucruri, inclusiv cea faţă de refuzul meu cu privire la medicamentele convenţionale. Fusesem atît de obsedată de ideile mele (interesant, acest aspect e cunoscut ca fiind una dintre cauzele artritei), încît refuzasem să iau orice altceva în afară de obişnuitele antiinflamatorii şi calmante – şi acestea doar în situaţii de criză.

După ce am învăţat să renunţ la a mă opune tuturor sfaturilor pe care mi le dădeau medicii, iată că, în doar două săptămîni de tratament cu un medicament potrivit, eram alt om! Eram mobilă din nou – sau, cel puţin, destul de mobilă cît să renunţ la cîrje, să conduc din nou, să-mi gătesc singură şi să am grijă de mine. Reiki trecuse, în sfîrşit, de rezistenţa mea şi dăduse înţeles expresiei „What you resist, persists" („Lucrurile cărora li te opui persistă"). Toate eforturile de a mă opune bolii se risipiseră. Tot ceea ce trebuia să fac era să ascult de principiul „relaxează-te şi lasă-te dus de val".

Am renunţat să-mi mai trăiesc vechiul stil de viaţă şi nu m-am mai simţit frustrată că nu mai puteam alerga sprintenă de colo-colo făcînd diverse lucruri. M-am acomodat cu „noul" stil de viaţă – să fiu eu însămi. Prin asta nu vreau să spun că eram eu în unul din nenumăratele roluri pe care obişnuiam să le joc mai demult – mamă, fiică, profesor, om de afaceri, vindecător, maestru Reiki –, pentru că toate erau doar măşti. Pentru cîţiva ani am renunţat la acele roluri pe care ceilalţi doreau ca eu să le joc şi m-am concentrat asupra mea. Am început să mănînc sănătos, să dorm mult, am practicat foarte mult Reiki, am meditat regulat, am primit îndrumare de la Sinele Superior, am citit constant pentru a afla mai multe despre mine şi despre subiectele spirituale preferate, m-am relaxat şi m-am bucurat de o viaţă mult mai liniştită – şi i-am făcut loc părţii mele creative ca să pot scrie prima mea carte despre Reiki, publicată în 1999.

De atunci, sănătatea mea a continuat să se îmbunătăţească. Nu sunt încă 100% recuperată, deşi am perioade cînd cred că am atins performanţa maximă. După cum spuneam, încă sunt în proces de vindecare. Însă acum simt că totul este în regulă. Mai există încă multe de învăţat şi

uneori mai am puseuri de artrită (s-a întîmplat şi în timp ce scriam unul dintre capitolele acestei cărţi), dar acest lucru se datorează faptului că întotdeauna există ceva căruia nu-i dau atenţie sau pentru că există straturi mai adînci ale negativităţii ori ale negaţiei ce trebuie eliberate. Imediat ce conştientizez sau înţeleg problema şi încep s-o îndrept, simptomele dispar şi mă simt din nou bine.

Facînd o analogie, simptomele seamănă cu o alarmă de incendiu care se declanşează pentru siguranţa ta, avertizîndu-te că a izbucnit un foc undeva. În acelaşi mod, corpul meu se „declanşează" (sau se inflamează) pentru a mă anunţa că am luat-o pe căi greşite în vreun fel. Este un aspect de siguranţă al corpului meu. Fiecare dintre noi are cel puţin o astfel de trăsătură – o parte a corpului tău care funcţionează prost în mod regulat, cum ar fi dureri frecvente de cap, indigestie, infecţii ale gîtului, probleme dermatologice sau dureri de spate. După cum vei vedea în capitolul 2, una dintre consecinţele dezvoltării spirituale progresive este abilitatea de a interpreta astfel de mesaje trimise de corpul tău, iar atragerea a cît mai mult Reiki în trupul tău într-o perioadă determinată de timp te va ajuta să vindeci treptat atît simptomele fizice, cît şi cauzele mintale, emoţionale şi spirituale ale acestor simptome.

Viaţa mea diferă complet de cea anterioară. Reiki mi-a oferit toate acele lucruri pe care le-am mai numit: sentimentul de împlinire şi armonie, pacea interioară şi un sens al existenţei, echilibrul emoţional şi starea de bucurie, extaz şi realizare. Nu-mi pot imagina viaţa altfel. Predarea cursurilor de Reiki mi-a produs multă plăcere şi satisfacţie şi sunt încîntată de şansa de a juca un rol în modul în care Reiki schimbă oamenii. Mă încîntă să le văd faţa uimită în timp ce simt Reiki curgînd în ei pentru prima dată.

Ştiu că o mare parte a scopului vieţii mele este să continuu să predau şi să scriu despre Reiki şi mă entuziasmează perspectivele. Mi-am înfiinţat de curînd propriul centru Quest, unde pot preda Reiki şi alte cursuri metafizice şi spirituale, şi fac asta într-un moment al vieţii cînd mulţi alţi oameni ar aştepta pensia. Dar acum trăiesc ceea ce iubesc mai mult. Cine şi-ar dori să se pensioneze într-o astfel de situaţie?

Sper că am reuşit, cu această a treia carte despre Reiki, să îţi furnizez informaţii în legătură cu unele metode unice de a folosi Reiki într-un mod creativ, atît pentru propria vindecare, cît şi pentru dezvoltarea personală şi spirituală. Se pune accent aici pe ideea de a te simţi bine cu Reiki, de a-ţi plăcea să-l foloseşti pentru a putea să duci o viaţă mai sănătoasă şi mai echilibrată şi, în acelaşi timp, de a privi Reiki cu respectul cuvenit unuia dintre cele mai mari daruri ale lumii – un sistem de vindecare pentru oricine, uşor de învăţat şi de utilizat. Îţi doresc să te bucuri de acest proces al vindecării.

PARTEA I

Reiki, sănătate şi vindecare

Capitolul 1

Reiki şi sănătatea

Cu toţii ne dorim sănătate şi, în anumite momente ale vieţii, chiar ne simţim foarte sănătoşi, dar, din nefericire, alteori nu. Probabil că nu se poate să fii 100% sănătos, pentru că nu trăim într-o lume perfectă unde toţi au gene perfecte, se hrănesc cu o mîncare cu adevărat sănătoasă şi sunt educaţi într-un mediu perfect echilibrat, responsabil şi iubitor, în care domnesc armonia, pacea, dragostea şi bucuria. Încă nu există Utopia! Totuşi, o sănătate *optimă* este posibilă. Poţi profita din plin de şansa de a fi sănătos şi, după cum îţi va arăta această carte, Reiki este unul dintre instrumentele pe care le poţi folosi în acest scop.

Ce este Reiki?

Reiki este un cuvînt japonez care înseamnă „energie spirituală" sau „energia forţei universale a vieţii". În Japonia este folosit pentru a descrie orice formă de tămăduire care foloseşte energia spirituală.

Reiki este reprezentat în Kanji (alfabetul japonez) în două moduri puţin diferite. Imaginea din stînga este modernă, în timp ce aceea din dreapta reprezintă un mod mai vechi şi tradiţional de a scrie cuvîntul Reiki.

În Occident, termenul Reiki a devenit sinonim cu sistemul de tămăduire fondat de preotul budist japonez Mikao Usui (1865-1926), care a descoperit un mod de a utiliza energia spirituală pentru a încuraja

vindecarea trupului, a minţii, a emoţiilor şi a spiritului. A devenit cunoscută ca Usui Reiki Ryoho, însemnînd Metoda de Tămăduire prin Energie Spirituală a lui Usui.

Kanji japonez modern pentru Reiki : Rei *(simbolul de sus),* Chi *(simbolul de jos). În dreapta este vechiul Kanji pentru Reiki*

Sistemul lui Usui de vindecare este o tehnică de tămăduire sigură, blîndă, plăcută, prin care Reiki – energia spirituală – curge prin mîinile unei persoane, ce sunt plasate şi ţinute în mod normal, în poziţii specifice, pe cap şi pe corp, atît pe acea persoană, cît şi pe alte persoane sau animale. Nu se exercită presiune, manipulare sau masaj şi, în timp ce energia curge în pacient, ea ajută la echilibrarea, vindecarea şi armonizarea tuturor părţilor acelei persoane – trup, minte, sentimente şi spirit. Totuşi, Reiki Ryoho al lui Usui este mai mult decît o formă de terapie holistică, pentru că unul dintre scopurile sale fundamentale este să încurajeze dezvoltarea şi conştiinţa spirituală.

Descoperirea Reiki

Doctorul Usui şi-a început studiile budiste de mic copil. A explorat un număr de forme diferite de budism, călătorind peste tot şi învăţînd cîteva limbi. Şi-a dedicat mulţi ani din viaţă studierii textelor budiste şi de altă natură, legate de spiritualitate şi tămăduire. În afară de cunoştinţele sale de budism, a fost un expert într-o varietate de arte marţiale, aşa că ştia foarte multe despre *Chi*, energia forţei vieţii care străbate toate fiinţele vii.

Deşi principalul scop al doctorului Usui a fost legat de dezvoltarea spirituală, a devenit interesat şi de vindecarea fizică, un aspect al predicilor budiste ce dispăruse din aproape toată Japonia, în care principala preocupare de-a lungul secolelor fusese mai degrabă purificarea şi vindecarea spiritului decît a trupului. La vîrsta de 50 de ani, Usui a trăit o profundă experienţă de iluminare pe Muntele Kurama din Japonia, în timpul căreia se spune că a avut viziunile unor simboluri sacre pe care le descoperise în timpul studiilor, însă a primit şi darul tămăduirii şi al înţelegerii modului în care să transfere acest dar celorlalţi. Imediat după aceea şi-a dezvoltat propriul sistem de vindecare, Usui Reiki Ryoho, pe care a început să-l practice şi să-l predea la clinica deschisă de el în Harajuku, Tokyo, în aprilie 1922.

Deşi vindecarea fizică reprezenta o parte importantă a muncii lui Usui – de exemplu, lui şi studenţilor săi le-a mulţumit însuşi împăratul Japoniei pentru implicarea activă în ajutorarea răniţilor după cutremurul din Tokyo, în 1925 –, el punea, de asemenea, accent şi pe necesitatea dezvoltării spirituale. Reiki Ryoho însemna meditaţie şi tehnici de curăţare a energiei, dar şi plasarea palmelor pe corp pentru a permite Reiki să curgă şi să contribuie la vindecarea condiţiei fizice. Mai mult, Usui a predat cinci principii pentru a duce o viaţă bună, pe care le-a adoptat de la Mutsuhito, împăratul Meiji al Japoniei. Mai jos există o variantă a acestor principii care provine dintr-un document original scris de doctorul Usui.

Kyo dake wa	*Doar astăzi*
1. *Okoru-na*	1. Nu te enerva
2. *Shinpai suna*	2. Nu fi supărat
3. *Kansha shite*	3. Arată apreciere (sau fii recunoscător)
4. *Goo hage me*	4. Munceşte din greu (asupra propriei persoane)
5. *Hito ni shinsetsu ni*	5. Fii bun cu ceilalţi

Se crede că Mikao Usui este cel care a fondat Reiki Ryoho Gakkai (însemnînd Societatea de Învăţare a Metodei de Vindecare Reiki a lui Usui) în 1926. Aceasta este o organizaţie dedicată păstrării vii a învăţăturilor Reiki, iar membrii Gakkai din Japonia încă urmează îndeaproape tehnicile lui Usui. Sunt norocoşi să aibă două manuale scrise de Usui (*Usui Reiki Hikkei*); unul dintre ele reprezintă o explicare a metodei sale de vindecare prin energie, *Usui Reiki Ryoho*, iar celălalt oferă detalii legate de tehnici variate de tămăduire, incluzînd poziţii specifice ale mîinii pentru diferite boli şi probleme fizice.

Sistemul doctorului Usui de folosire a energiei spirituale pentru vindecare este încă predat în Japonia de către unii dintre membrii seniori ai Gakkai, care, la rîndul lor, au acumulat suficiente cunoştinţe şi experienţă Reiki pentru a fi capabili să predea. Reiki este predat în trei etape: *Sho-den* (însemnînd „intrarea"), *Oku-den* (însemnînd „interiorul profund") şi *Shinpi-den* (însemnînd „misterul" sau „învăţăturile secrete").

Se pare că, deşi Usui a predat sistemul său de vindecare doar în ultimii patru ani dinaintea morţii – la vîrsta de şaizeci de ani, pe 9 martie 1926 –, în tot acel timp cîteva mii de oameni au învăţat *Sho-den* de la el. Între treizeci şi cincizeci de persoane au învăţat *Oku-den*, însă doar şaptesprezece au atins nivelul cel mai înalt, *Shinpi-den*, şi anume cinci călugări budişti, patru ofiţeri de marină şi alte opt persoane. Se pare că nu toţi au continuat să-i transmită învăţăturile, deşi trei dintre ei au ajuns preşedinţi Gakkai, permiţînd astfel Reiki să continue, aşa cum sperase şi Usui. Pe placa memorială închinată lui Mikao Usui la Templul Seihoji de pe Muntele Kurama scrie: „Dacă Reiki poate fi răspîndit în

toată lumea, el va atinge inima oamenilor şi morala societăţii. Va fi de ajutor multor oameni, nu doar vindecînd boli, ci vindecînd însuşi Pămîntul în întregimea sa".

Dezvoltarea Reiki în Occident

Dacă Reiki îşi are originile în Japonia, cum a ajuns oare atît de cunoscut şi practicat în Vest? Răspunsul la această întrebare se regăseşte în faptul că unul dintre studenţii *Shinpi-den* ai lui Usui, Chujiro Hayashi, a transmis primele două trepte de învăţătură unei femei de origine japoneză din Hawaii, doamna Hawayo Takata, care s-a îmbolnăvit în timp ce-şi vizita părinţii în Japonia. Ea a fost diagnosticată cu o tumoare şi aştepta să se opereze pentru extirparea acesteia. În schimb, a avut o revelaţie bruscă prin care şi-a dat seama că exista şi un alt mod de a se vindeca, astfel că a mers la clinica Hayashi, unde a primit tratamente zilnice prin Reiki, pînă ce tumoarea a dispărut complet. A fost atît de încîntată de Reiki, încît a implorat să fie învăţată cum să-l folosească şi a trăit cu familia lui Hayashi, muncind fără plată în clinică timp de aproape un an şi primind în schimb învăţămintele primelor două niveluri Reiki. După ce s-a întors în Hawaii şi şi-a deschis acolo o clinică, Hayashi a vizitat-o împreună cu familia sa, iar în 1938 i-a completat studiile, aşa că, în calitate de Shinpi-den, femeia a putut preda Reiki şi altora.

Mulţi ani, doamna Takata a fost singurul profesor de Reiki din Occident; în final, a predat Reiki în Statele Unite ale Americii şi Canada. Pînă la începutul anilor '70, a predat doar primele două niveluri, Sho-den, pe care l-a numit Primul Grad, şi *Oku-den*, pe care l-a numit Al Doilea Grad. În 1972 a început să predea nivelul *Shinpi-den*, pe care l-a numit Cel De-al Treilea Grad sau Master Reiki, iar în următorii opt ani, înainte de a muri în 1980, a predat *Shinpi-den* unui număr de douăzeci şi doi de studenţi. Prin aceştia, dar şi prin studenţii lor, Reiki s-a răspîndit în întregul Occident.

Sistemul descendent de transfer al cunoştinţelor în Reiki

În subcapitolele de mai sus m-am referit la doctorul Usui, la Chujiro Hayashi şi la doamna Takata, cea care a „predat" sistemul de vindecare Usui, însă Reiki nu poate fi „învăţat" în vreunul dintre modurile cu care sîntem obişnuiţi în Vest. Nu presupune, de fapt, nici o *învăţare*, în sensul tradiţional al cuvîntului, pentru că nu se bazează pe cunoştinţe, ci pe experienţă. Pentru a putea folosi Reiki, trebuie să canalizezi sau să atragi energia în tine însuţi, şi nu poţi *căpăta abilitatea* de a face asta doar citind cărţi sau participînd la un curs ori urmărind un program de televiziune, video sau DVD. Poţi totuşi să înveţi *cum să foloseşti* Reiki prin aceşti intermediari – de exemplu, ei îţi pot arăta unde să plasezi mîinile cînd tratezi pe cineva prin metoda Reiki.

Capacitatea de a canaliza Reiki este transmisă de la un maestru Reiki studentului său printr-un sistem descendent, care înseamnă, de fapt, că fiecare maestru Reiki îşi poate urmări istoria pînă la fondatorul Reiki Ryoho, Mikao Usui. Sistemul descendent seamănă cu arborele genealogic al unei familii. Ca un exemplu de „descendenţă" în Reiki, am fost iniţiată şi am primit învăţăminte de la patru maeştri Reiki diferiţi, doi din descendenţa vestică şi doi din cea japoneză. Cei doi maeştri din descendenţa vestică, Kristin Bonney şi William Rand, îşi pot regăsi fiecare genealogia în rădăcinile care duc pînă la Hawayo Takata, cea care a adus tehnica Reiki în Occident, sau pînă la Chujiro Hayashi, care a fost învăţat de doctorul Usui. Totuşi, descendenţa mea japoneză prin Andy Bowling şi Ann Rogers începe cu Kan'ichi Taketomi, un alt maestru student *Shinpi-den* al lui Usui, mergînd apoi către Kimiko Koyama, un fost Preşedinte al Ryoho Gakkai, către Hiroshi Doi, singurul maestru Reiki japonez care a adus învăţămintele descendenţei Reiki în Occident.

Acest sistem descendent este important datorită manierei în care este transmisă tehnica Reiki de la maestru la student – printr-un mijloc de împuternicire pe care îl numim „acomodare". În budism, o împuternicire

spirituală este un element obişnuit, dar foarte special în practica spirituală, unde energia, cunoştinţele existenţiale, perspicacitatea şi abilitatea sunt transmise de la un sensei (un profesor respectat), prin gînd şi intenţie, profund în mintea studentului, în trupul şi spiritul său şi, de obicei, face parte dintr-un ritual sacru.

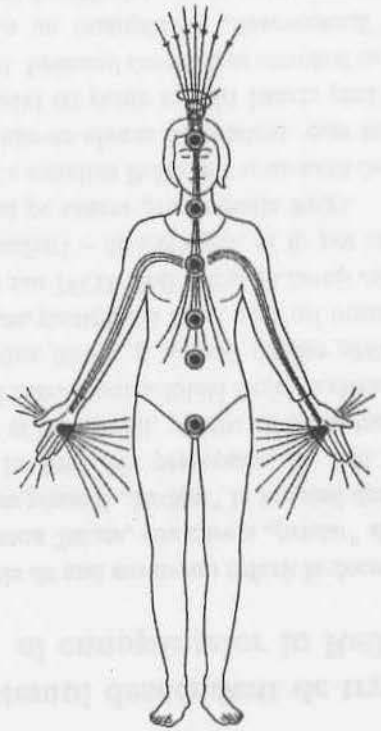
Cred că îţi aminteşti faptul că doctorul Usui a trăit o experienţă puternică de iluminare pe Muntele Kurama, cînd a primit o împuternicire spirituală ce i-a oferit cunoştinţe profunde în înţelegerea simbolurilor Reiki, dar şi abilitatea de a vindeca (vezi p. 19). Împuternicirile spirituale care sunt transmise de un Maestru la cursurile de Reiki sunt asemănătoare, dar mai puţin puternice, din moment ce doctorul Usui a primit întreaga înţelegere şi toată puterea Reiki printr-o singură împuternicire, direct de la sursă (Dumnezeu sau Tot-Ceea-Ce-Există), ce i-a permis să obţină „satori", aceasta însemnînd iluminare spirituală. Cum Usui era deja implicat în practici spirituale şi energetice ca budist şi ca expert în arte marţiale de aproape cincizeci de ani, era, fără îndoială, pregătit din punct de vedere energetic pentru o asemenea experienţă covîrşitoare şi pentru cantitatea imensă de energie tămăduitoare ce i se transmisese.

„Acomodarea" cu Reiki

În cadrul comunităţii Reiki iniţiem deseori împuterniciri spirituale sau acomodări, deoarece ele „iniţiază" studentul într-o nouă viaţă alături de Reiki (a iniţia înseamnă „a începe") şi îl „acomodează" cu vibraţiile energetice unice ale energiei spirituale tămăduitoare Reiki (a acomoda înseamnă „a armoniza cu"). În tehnica Reiki a lui Usui există un număr de astfel de împuterniciri spirituale răspîndite pe tot parcursul nivelurilor, astfel încît studentul are timp să se „aclimatizeze" nivelurilor de energie implicate – între una şi patru acomodări în Primul Grad, una sau două acomodări la al Doilea Grad şi una sau două acomodări la nivelul Maestru Reiki.

Prima acomodare activează un canal energetic în student, prin care energia Reiki curge de la Sursă, prin energia sufletului studentului,

şi apoi în chakra creştetului acestuia (un centru energetic aflat în vîrful capului), apoi prin energia trupului (aura, alte chakre şi căi energetice numite meridiane – vezi capitolul 3 pentru o explicaţie completă) după care iese afară prin mîini. Orice alte acomodări, fie la acelaşi nivel, fie la niveluri diferite, nu fac decît să lărgească acest canal energetic, crescînd cantitatea de Reiki ce curge prin el. Este procesul de armonizare sau împuternicirea spirituală, cel care conferă unicitate Reiki şi permite capacitatea de a vindeca, de a te dezvolta atît de repede şi totuşi pentru totdeauna ; o dată ce ai fost armonizat, eşti capabil să foloseşti tehnica Reiki pentru tot restul vieţii – capacitatea de a canaliza Reiki nu se diminuează şi nu dispare niciodată.



Curgerea Reiki după armonizare

De fapt, armonizarea presupune „redeschiderea" sau întărirea unui canal existent către sinele nostru iluminat (Suflet/Spirit/Sine Superior), acea parte din noi care este întotdeauna şi cômplet conectată la Sursă/ Dumnezeu/Tot-Ceea-Ce-Există. Cei mai mulţi oameni cred că, din moment ce Reiki îi pătrunde prin chakra creştetului, el trebuie să provină din exterior – de la Dumnezeu, de la Univers, de la Sursă sau de la orice cred ei că există deasupra. De fapt, adevărul este acesta : Reiki provine, într-adevăr, de la Sursă. Dar eu cred că astfel se interpretează greşit modul în care accesăm această energie divină, ea doar *pare* să vină din exterior, deoarece, ca fiinţe umane ce trăiesc în corpuri fizice, sîntem foarte puţin conştienţi de întreaga noastră existenţă şi nu putem „vedea" întreaga mărime şi întregul potenţial al fiinţei noastre, Suflet/Spirit/ Sine Superior şi legătura noastră externă cu Sursa Divină.

„Împuternicirea spirituală" ce are loc de-a lungul acomodării nu face decît să împuternicească o parte a spiritului nostru – Reiki – pe care nu ştiam cum să-l declanşăm înainte, aşa că devenim pentru prima dată conştienţi de existenţa sa şi îl putem folosi. Odată ce o persoană a fost „armonizată" cu Reiki în acest mod, întotdeauna va putea să-l acceseze simplu şi uşor, doar prin intenţia de a-l folosi pentru autovindecare sau pentru a-i vindeca pe alţii. Nu există ritualuri complicate de urmat. Energia urmăreşte gîndul atît de uşor, încît simpla intenţie de a folosi Reiki îl „declanşează".

Prin atragerea în corpul nostru fizic a cît mai multă energie dintr-o vibraţie energetică foarte puternică venită de la Suflet/Spirit/Sine Superior, devenim mai conştienţi şi porneşte un proces care va dura pe tot parcursul vieţii – un proces lent de conştientizare a scopului nostru în viaţă, a ceea ce trebuie să realizăm şi cum putem s-o facem. Asta înseamnă o muncă la un nivel foarte profund şi mulţi oameni care utilizează Reiki, mai ales cei ce nu-l folosesc regulat sau sînt interesaţi doar de capacitatea de a vindeca la nivel fizic, nu sînt conştienţi de ea. Însă Reiki este ca un catalizator, aducînd la suprafaţă acele aspecte ale vieţii care ne blochează progresul spiritual. Uneori poate părea un proces dificil, dar este întotdeauna benefic deoarece Reiki este ghidat de divinitate şi se află mereu de partea binelui suprem din noi.

Reiki în zilele noastre

Sistemul de energie spirituală tămăduitoare inițiat de doctorul Usui este astăzi folosit în aproape orice țară din lume și multe alte forme similare de vindecare provenite din metoda sa originală s-au dezvoltat în ultimii ani. Principalele elemente Reiki de astăzi sunt metodele de antrenament, metodele de tratare a propriei persoane și a altora, simbolurile Reiki ce activează energia tămăduitoare în moduri diferite, dar și tehnicile de purificare a energiei ce completează sistemul.

Oricine are capacitatea înnăscută de a atrage energie sufletească pentru a se vindeca. Unii își dezvoltă în mod natural această abilitate, la o vîrstă destul de fragedă, în timp ce alții participă la cursuri de un an sau mai mult, alături de organizații cum ar fi Federația Națională a Tămăduitorilor Spirituali din Marea Britanie, pentru a învăța cum să devină „vindecători spirituali". Totuși, sistemul Reiki Ryoho inițiat de Usui este probabil cea mai simplă și mai ușoară metodă de vindecare întîlnită, permițînd oricui să învețe să folosească Reiki în doar o zi sau două, indiferent de vîrstă sau gen, religie sau origine. Nu se cer nici un fel de cunoștințe sau experiențe anterioare; doar dorința de a învăța, bunăvoința de a lăsa energia tămăduitoare să te străbată și ceva timp liber pentru a participa la primul atelier de muncă (*Sho-den*, Primul Grad), unde iei parte la o ceremonie sacră și primești împuternicirea care permite apoi Reiki să te străbată. Modul în care este astăzi predat Reiki în Vest diferă de la Maestru la Maestru, dar este de obicei predat în trei trepte. Unii Maeștri insistă pe anumite perioade de timp și practică și între niveluri, în timp ce alții îți permit să avansezi mai repede.

1. *Primul Grad sau Reiki 1* reprezintă, în mod obișnuit, un curs de una sau două zile în care primești fie o singură armonizare integrată, fie patru acomodări separate, pentru a-ți deschide canalul interior al vindecării și a permite energiei tămăduitoare Reiki să curgă prin tine. Se insistă la acest prim nivel asupra autovindecării și ți se va arăta cum să aplici pe tine însuți un tratament Reiki (vezi p. 98),

deși vei fi învățat, de asemenea, cum să practici tratamentul pe alții, ca să-ți poți ajuta familia, prietenii sau animalele de companie. Nu vei fi încurajat să practici la nivel profesional, deși este posibil și acest lucru (poate fi dificil să primești asigurare profesională).

2. *Cel De-al Doilea Grad sau Reiki 2* este privit ca un nivel de care ai nevoie pentru a deveni practician Reiki, deși mulți oameni decid să treacă la acest nivel în căutarea posibilității de autovindecare și a dezvoltării spirituale. Este, de obicei, un curs de una sau două zile și include una sau două armonizări care îți vor permite să accesezi mai mult Reiki. Înveți, de asemenea, să desenezi cele trei simboluri sacre – Simbolul Puterii, Simbolul Armoniei și Simbolul Distanței. Acestea reprezintă forme caligrafice care provin din vechile documente sanscrite și japoneze. Ești învățat cum să le folosești pe ele și mantra lor (numele lor sacre) cu Reiki. Tehnicile predate la acest nivel includ, de obicei, o formă de vindecare la distanță care-ți permite să „trimiți" un tratament Reiki oricui, oriunde, oricînd, cu aceeași eficiență cu care ai face-o dacă persoana respectivă s-ar afla lîngă tine și ar primi un tratament de vindecare „cu mîinile". Ți s-ar putea cere să aduci dovada practicării înainte de a ți se înmîna certificatul de Reiki 2.

3. *Al Treilea Grad sau Reiki 3* este nivelul unui Maestru Reiki (Profesor), iar acest nivel poate fi predat ca un întreg sau divizat în cîteva părți. Pregătirea poate varia considerabil, de la una, două sau trei zile de atelier pînă la un stagiu de specializare ce durează o săptămînă sau chiar mai mult și uneori constituie o ucenicie, în acest caz studentul muncind alături de un Maestru timp de aproape un an. Acest nivel include una sau două armonizări. Cu această ocazie afli care este marele Simbol Usui și uneori și alte două simboluri tibetane ce nu fac parte din sistemul original al lui Usui. Ți se arată cum să faci armonizări astfel încît să poți transmite și altora învățătura. Acest nivel nu trebuie considerat egal cu dobîndirea de calificări suplimentare sau de deprinderi noi. El înseamnă de fapt dedicarea pe viață Reiki, devenind Maestru Reiki. (Termenul „Maestru Reiki" este o traducere inexactă a cuvîntului japonez „Sensei", care înseamnă profesor respectat.

Nimeni nu poate „stăpîni" Reiki, deoarece acesta este o energie de natură divină. A fi „Mestru Reiki" înseamnă a urma calea spirituală către stăpînirea propriului eu.)

Odată obţinută capacitatea de a canaliza Reiki, se pot efectua tratamente Reiki atît informal, asupra prietenilor sau a familiei, cît şi formal, ca practician Reiki (se recomandă Reiki 2 pentru acest lucru). Un tratament Reiki durează aproximativ o oră şi se desfăşoară, de obicei, cu pacientul întins confortabil pe o canapea de terapie, acoperit cu o pătură moale, sau, uneori, aşezat pe scaun. Pacientul nu se dezbracă (cu excepţia pantofilor), iar mîinile practicianului se plasează într-o poziţie specifică, cu palmele întinse deasupra capului şi corpului pacientului. Nu se exercită presiune, manipulare sau masaj, deşi, uneori, se va proceda la lovituri uşoare cu degetele în anumite zone ale corpului. (Nu va fi atinsă nici o zonă intimă, pe toată durata tratamentului.)

De obicei, în timpul tratamentului pacientul se simte foarte relaxat, străbătut de căldură şi liniştit în timp ce energia curge prin el, deşi, uneori, ar putea simţi furnicături şi o stare de spirit emoţională, pentru că Reiki aduce la suprafaţă probleme mai vechi ce trebuie eliberate. Unii oameni se simt foarte energici imediat după tratament, în timp ce alţii se simt obosiţi şi au o stare de somnolenţă. Şi cei care aplică tratamentul se simt, de obicei, bine în tot acest timp, deoarece şi aceştia primesc energie tămăduitoare în timp ce aceasta curge prin ei.

Unul dintre marile avantaje ale capacităţii de a canaliza Reiki este că te poţi trata singur. Un tratament complet presupune douăsprezece sau mai multe poziţii ale mîinii deasupra capului şi corpului. Totuşi, te poţi trata singur cu Reiki aproape oricînd – în timp ce te uiţi la televizor, de exemplu – prin simpla plasare a mîinilor pe orice parte a corpului. Utilizarea zilnică a Reiki pe propria-ţi persoană reprezintă un mod ideal de a te relaxa şi, după cum vei vedea în următoarele capitole, poate fi benefic pentru întreaga sănătate. Tratamentul individual poate fi şi o parte a unor aspecte spirituale ale Reiki, deoarece oferă o experienţă liniştită şi meditativă, mai ales cînd se combină cu alte tehnici Reiki pentru meditaţie şi pentru purificarea de energii negative (vezi capitolul 4).

Legătura dintre Reiki şi sănătate

De aproape 2500 de ani sau chiar mai mult, vindecarea cu mîinile a fost văzută ca un avantaj pentru sănătate, existînd „vraci spirituali" în multe culturi din întreaga lume, de-a lungul istoriei. În secolul al V-lea î.Hr., Hipocrate, părintele medicinei moderne, afirma: „Doctorii cu experienţă cred că acea căldură care se scurge prin mîini, aplicată bolnavului, este foarte benefică. De multe ori, în timp ce-mi alinam pacienţii, mi se părea că exista o putere a mîinilor de a extrage şi a înlătura durerea şi impurităţile din părţile afectate, prin plasarea mîinii deasupra locului şi prin întinderea degetelor. Este ştiut de la cei învăţaţi că sănătatea poate fi indusă bolnavului prin anumite gesturi şi prin contact, deoarece unele boli pot trece de la unul la celălalt".

Hiprocrate se referea probabil la vindecarea spirituală la modul general, şi nu neapărat la ceea ce noi numim Reiki, însă similitudinile sînt evidente.

După cum am afirmat în primul paragraf al acestui capitol, sănătate perfectă nu există, e o utopie. Totuşi, sănătatea *optimă* e cu totul altceva. Ea poate fi obţinută. Înseamnă să dai tot ce ai mai bun, să-ţi oferi cele mai bune şanse printr-un stil de viaţă sănătos, să-ţi îmbogăţeşti întregul eu – trup, minte, emoţii şi spirit. În următorul capitol vom observa legăturile dintre sănătate şi tămăduire şi cum poate să ajute Reiki la procesul de vindecare prin influenţarea tuturor aspectelor vieţii, de la condiţia fizică bună pînă la bunăstarea mintală, emoţională şi spirituală.

Capitolul 2

Orice vindecare înseamnă autovindecare

Ce înseamnă autovindecare? Înseamnă acele lucruri pe care le faci pentru a obţine împlinire, armonie şi echilibru, dacă asta îţi întăreşte sănătatea corpului sau îţi îmbunătăţeşte starea emoţională, mintală sau spirituală, viaţa la modul general. Mulţi ne implicăm în activităţi de autovindecare ca parte a vieţii de zi cu zi; aceasta este o formă de autoprotecţie necesară supravieţuirii, deşi uneori n-o vedem în acest mod. A lua o scurtă vacanţă, de una sau două săptămîni, de la o slujbă stresantă, a te îmbăia într-o cadă înmiresmată, a-ţi petrece o după-amiază grădinărind, a elimina din alimentaţie dulciurile sau a-ţi lua o pauză de ceai departe de copii, toate acestea reprezintă activităţi de autovindecare. Astfel, autovindecarea poate apărea în mod natural şi nu trebuie privită ca o activitate complicată.

Cei mai mulţi dintre noi ne dăm seama că avem nevoie de mult mai multă autovindecare decît cea obişnuită – probabil de aceea şi citeşti această carte acum. Bineînţeles, scopul acestei cărţi este utilizarea Reiki pentru autovindecare, dar vei găsi şi alte idei legate de activităţi de autovindecare, aşa că, indiferent dacă ai făcut deja un curs de Reiki sau nu, vor exista cîteva lucruri pe care le poţi încerca drept punct de plecare în procesul de autovindecare, pentru a-ţi îmbunătăţi sănătatea şi bunăstarea.

Definiţii ale sănătăţii şi ale vindecării

La ce ne referim cînd vorbim de sănătate? A fi în formă şi a ne simţi bine? A fi feriţi de boli? Ne gîndim doar la sănătatea fizică sau şi la cea psihologică, emoţională şi spirituală? În dicţionar, cuvîntul „sănătate" este definit ca „starea de a fi puternic trupeşte şi mintal, lipsit de boli", iar în 1958 Organizaţia Mondială a Sănătăţii a dat următoarea definiţie: „Sănătatea reprezintă bunăstarea totală a stării fizice, mintale şi sociale, nu numai lipsa unei boli".

După cum am amintit în capitolul 1, sănătatea perfectă e o ţintă idealistă, chiar utopică, ce ar cere un set de condiţii improbabile, de la a te fi născut cu o sănătate perfectă, cu părinţi cu gene sănătoase, pînă la a fi crescut într-un mediu perfect din punct de vedere fizic, nutriţional, social, emoţional, psihologic şi educaţional. Totuşi, sănătatea *optimă* poate fi un ţel realist. Înseamnă să dai ce-i mai bun din tine, să-ţi oferi cele mai bune şanse posibile de a trăi un stil de viaţă sănătos, să-ţi îmbogăţeşti întregul sine – trup, minte, emoţii şi spirit. Dar să ne concentrăm puţin pe sănătatea fizică şi pe procesul de vindecare.

Vindecarea este definită în dicţionar în felul următor: „a-ţi recăpăta sănătatea; a te restabili pe cale naturală sau medicală". Însă, la origini, cuvîntul înseamnă „a te împlini". La un nivel pur fizic, corpul nostru este înzestrat cu un set de procese extraordinar de sofisticate şi inteligente prin care se repară şi se întreţine – de la organele vitale pînă la oase, muşchi şi piele.

Procesul de vindecare fizică

Ca un exemplu al modului fantastic prin care corpul nostru se repară, să luăm în considerare un lucru ce i se poate întîmpla oricui – de exemplu, te tai accidental în timp ce cureţi legume sau te atingi de cel ascuţit. Dacă eşti într-o stare de sănătate normală (asta înseamnă că nu

eşti predispus la complicaţii ulterioare), imediat ce vasele de sînge sînt deteriorate, din rană curge sînge, dar apoi sistemul de coagulare a sîngelui se declanşează pentru a nu mai sîngera. Dacă totuşi s-a pierdut mult sînge, alte mecanisme din corp restabilesc cu rapiditate presiunea şi volumul sîngelui pentru ca inima să continue să funcţioneze normal.

Sîngele închegat formează o crustă care ajută la limitarea posibilităţii apariţiei unei infecţii bacteriene, însă şi alte mecanisme de protecţie intră în joc. Celulele albe şi de alte tipuri ajung în zonă şi încep să digere atît celulele moarte, cît şi bacteriile. După cîteva ore începe regenerarea ţesuturilor prin faptul că trombocitele eliberează o proteină ce stimulează divizarea celulelor, grăbind formarea unor tipuri variate de celule necesare, de exemplu, a celulelor contractile ce se formează la marginile rănii şi atrag ţesutul regenerat al pielii pentru a acoperi rana.

Celulele epidermice migrează apoi către locul rănit şi în patruzeci şi opt de ore suprafaţa va fi deja acoperită cu un strat subţire de piele care, dacă este tratat cu grijă, va menţine rana închisă. În săptămîna ce va urma se vor forma alte straturi, pînă ce tăietura se va închide definitiv. Totuşi, acest proces tinde să producă ţesut cicatrizat care este mai aspru decît cel normal, astfel încît în decursul următoarelor două pînă la patru săptămîni are loc ultima parte a procesului de vindecare a rănii, care va permite o anume remodelare pentru ca rana vindecată să arate aproape ca structura iniţială a pielii.

Fantastic, nu-i aşa? Toate acestea se produc fără nici un efort conştient din partea ta, fără intervenţii medicale care să cureţe rana, să pună eventuale fire de sutură atunci cînd este necesar sau să acopere rana cu un bandaj sau cu leucoplast.

Procesul de regenerare

Procesul de mai sus reprezintă doar o versiune accelerată a ceea ce se petrece tot timpul în corpurile noastre, din moment ce acele celule ce se pierd prin uzură sau rănire sînt permanent înlocuite prin creşterea şi divizarea altora. Există anumite părţi din noi care, se crede, nu se mai

repară singure în acest mod, odată ce ajungem la starea de adult, mai exact sistemul nervos şi celulele din creier. Însă noile cercetări au arătat faptul că şi aceste celule se pot înmulţi, în anumite condiţii. Totuşi, 98% dintre celulele corpului tău sînt înlocuite într-un singur an – drept care, la fiecare zi de naştere, posezi un organism nou! Celulelor osoase le trebuie aproximativ trei luni să regenereze scheletul, deşi calciului din os îi trebuie mai mult timp (cam un an); ficatul tău se regenerează treptat, la fiecare şase săptămîni; pielea se înnoieşte lunar, iar stomacul se căptuşeşte la patru zile.

Bineînţeles, există multe lucruri care pot avea un impact deosebit asupra refacerii naturale a corpului tău: dacă ai o dietă sănătoasă şi echilibrată, dacă bei multă apă, dacă eşti prea obosit sau stresat, vîrsta şi starea generală a sănătăţii şi altele. De exemplu, o alimentaţie săracă reduce rata vindecării şi creşte sensibilitatea la infecţii care pot amîna procesul de vindecare. S-a dovedit prin studii că stresul psihologic are un efect asemănător asupra procesului de vindecare a corpului.

Orice vindecare înseamnă autovindecare

Din informaţiile de mai sus se poate observa că o sănătate bună nu pică din cer, în ciuda a ceea ce faci, iar vindecarea nu este ceva ce se întîmplă „undeva", ceva ce altcineva „îţi face". Indiferent de persoana la care te duci ca să te vindece, fie că este doctor, asistentă sau specialist în terapii alternative, şi indiferent ce intervenţii ţi-ar putea sugera, de la medicamente pînă la remedii naturiste, de la operaţie pînă la masaj, există un singur tămăduitor al organismului tău, şi acela eşti chiar *tu*. Corpul tău posedă mecanismele autovindecării, aşa că tot ceea ce poţi face este să-ţi ajuţi trupul să se vindece natural prin mijloace convenţionale, complementare sau alternative.

Bineînţeles, corpul nostru are zilnic de-a face cu potenţiale pericole. De exemplu, dacă este invadat de un virus, cum ar fi cel al răcelii obişnuite, sistemul tău imunitar se mobilizează, şi toate acele simptome destul de neplăcute pe care le simţi, cum ar fi temperatura ridicată şi

nasul înfundat, sînt de fapt efectele luptei pe care corpul tău o dă cu infecţia, şi nu cele cauzate de virus. Într-adevăr, a lua medicamente pentru a scădea temperatura cînd ai o simplă răceală ar putea strica o mare parte din efortul corpului tău de a se vindeca, deoarece virusul este ucis tocmai prin creşterea temperaturii (există totuşi cazuri cînd este esenţial să scazi temperatura, atunci cînd e primejdios de ridicată).

De ce nu sîntem tot timpul sănătoşi?

Deci, dacă organismul tău se poate vindeca atît de bine, de ce există momente cînd n-o face? De ce oamenii continuă să sufere de boli cronice sau incurabile? Pentru că vindecarea şi sănătatea sînt probleme holistice, şi nu doar fizice.

Ca un exemplu, corpul tău produce celule canceroase (alterate) în fiecare zi, dar aproape întotdeauna sistemul imunitar le descoperă şi le distruge. Totuşi, dacă sistemul tău imunitar nu este foarte eficient, este posibil ca nu toate acele celule canceroase sau precanceroase să fie distruse. Există cîteva motive posibile pentru asta: poate că organismul tău luptă deja împotriva unei alte infecţii majore sau sistemul tău imunitar a fost serios afectat de un eveniment stresant datorat pierderii cuiva drag (sau chiar un eveniment fericit, cum ar fi o nuntă) sau corpul tău nu beneficiază de o nutriţie echilibrată pentru o eficienţă maximă. Oricare dintre aceste cauze, şi sînt multe alte posibilităţi, poate sta la baza creşterii numărului de celule canceroase într-un corp aparent sănătos.

În multe cazuri, chiar dacă acest lucru se întîmplă, considerînd că sistemul imunitar poate reveni la o capacitate normală de lucru destul de repede, el va intercepta orice creştere prematură a celulelor canceroase sau precanceroase şi le va distruge, fără ca tu să fii conştient de acest lucru. Dacă însă cancerul se dezvoltă, există un număr de intervenţii medicale convenţionale care pot ajuta, cum ar fi operaţia chirurgicală, chimioterapia şi tratamentul cu radiaţii. Dar probabil că ai auzit de oameni care au dezvoltat metastaze şi totuşi au reuşit să-şi mobilizeze corpul pentru a distruge boala, uneori cu o viteză uluitoare, chiar fără intervenţii medicale.

Aceşti oameni au adoptat o atitudine pozitivă şi o hotărîre extraordinară pentru „a se face bine", dar au beneficiat şi de suportul moral al celor care îi iubesc şi au stat lîngă ei. Ei au aproape întotdeauna un instinct de supravieţuire foarte puternic şi probabil sînt puternic motivaţi de anumite lucruri pentru a dori să rămînă în viaţă, cum ar fi obligaţiile familiale. Deseori ei refuză să creadă în diagnosticul dat de medici, preferînd o perspectivă optimistă prin care îşi vor reveni din ceea ce „îi deranjează". Nu îşi cedează puterea către nişte aşa-zişi „experţi" medicali; dimpotrivă, vor decide să fie parte activă în autovindecare, folosind o varietate de tehnici – Reiki sau vindecarea spirituală şi alte terapii complementare şi vizualizări creative – pentru a-şi ajuta organismul să se axeze pe capacitatea de vindecare. Bineînţeles, ar putea decide şi să folosească tot ceea ce e mai bun în medicină, astfel asigurîndu-şi o şansă maximă în procesul de vindecare. Cauzele unei boli grave pot fi complexe şi diverse şi uneori operaţia de extirpare a unei tumori este vitală pentru prima treaptă în autovindecare.

Diferenţa dintre vindecare şi tămăduire

Acest lucru ne conduce la un alt subiect – relaţia dintre vindecare şi tămăduire. Vom începe prin a lămuri unele prejudecăţi obişnuite. Mulţi oameni folosesc cuvintele „vindecare" şi „tămăduire" fără să le diferenţieze, însă ele nu înseamnă chiar acelaşi lucru. Tămăduirea presupune înlăturarea totală a unei boli, în timp ce vindecarea poate apărea la diferite niveluri şi nu este legată întotdeauna de o boală fizică.

1. *Vindecarea la nivel fizic*. Acest lucru ar putea însemna eradicarea completă a unei boli sau ar putea pur şi simplu să însemne limitarea sau alinarea temporară a simptomelor, pînă cînd descoperi şi abordezi orice cauze la nivel emoţional, mintal sau spiritual.
2. *Vindecarea la nivel emoţional*. Acest lucru ţi-ar putea permite să îţi înăbuşi orice temeri şi să accepţi efectele bolii, să te obişnuieşti cu un eşec sau cu o pierdere grea sau să te poţi elibera de emoţiile distructive, cum ar fi furia, gelozia şi resentimentele.

3. *Vindecarea la nivel mintal (psihologic).* Acest lucru te-ar putea ajuta să te gîndeşti diferit la boala ta, să conştientizezi lecţiile pe care aceasta încearcă să ţi le dea şi să înţelegi cauzele ce au provocat-o; sau te-ar putea ajuta să renunţi la gîndurile negative, distructive, la atitudinile şi prejudecăţile care te ţin pe loc.
4. *Vindecarea la nivel spiritual.* Aceasta te-ar putea ajuta să dezvolţi o relaţie bazată pe iubire şi iertare cu tine însuţi pentru a obţine o stimă de sine mai mare; sau te-ar putea ajuta să renunţi la sisteme consacrate care te restricţionează, permiţîndu-ţi o mai mare putere de creaţie şi de exprimare; sau, probabil, te-ar putea chiar ajuta să te împaci cu ideea morţii către sfîrşitul vieţii.

Voi oferi un exemplu concret al nivelului fizic, pentru a dovedi diferenţa dintre tămăduire şi vindecare totală. În cazul în care cineva e destul de ghinionist ca să dezvolte o cangrenă la partea superioară sau inferioară a piciorului, ar putea fi necesară amputarea acestuia de sub genunchi pentru a tămădui boala – şi, dacă boala a fost diagnosticată din timp, cangrena va fi eradicată într-adevăr, iar procesele naturale ale organismului vor fi activate pentru vindecarea rănii cauzate de operaţie.

Totuşi, amputarea nu vindecă persoana, pentru că o astfel de operaţie are un impact deosebit la nivel emoţional, psihologic sau chiar spiritual asupra bolnavilor, pornind de la modul în care văd şi se adaptează noii imagini a corpului pînă la relaţiile cu ceilalţi oameni. Se vor mai simţi ei iubiţi şi atrăgători sau se vor aştepta să fie respinşi de ceilalţi? Care va fi impactul asupra vieţii de zi cu zi? Vor putea să se obişnuiască cu dificultăţile de mobilitate şi de dexteritate pe care pierderea unui membru le cauzează? Dar celelalte ţinte, ambiţii şi posibilităţi de viitor? Vor putea învăţa să trăiască fără restricţii şi să găsească noi supape pentru talentele lor sau vor fi convinşi că viaţa nu mai merită trăită? Vindecarea este deci un lucru foarte personal, însă mulţi oameni par încă să o vadă ca pe o vindecare doar la nivel fizic, în timp ce realitatea e cu totul alta. Chiar şi medicina a ajuns pînă la urmă să înţeleagă că vindecarea nu este o simplă colecţie de procese fizice; presupune implicarea întregii persoane – trup, minte, emoţii şi spirit.

Legătura dintre trup şi minte

Dacă mergi la doctor pentru a te plînge de un stomac deranjat sau de încheieturi dureroase, îţi va da ceva pentru a alina simptomele, fără ca tu să acorzi aproape deloc atenţie cauzei adevărate. Aceasta poate fi pur fizică – poate ai mîncat ceva ce nu ţi-a priit sau ţi-ai sucit încheietura în timpul unei activităţi –, însă deşi acestea reprezintă cauze necomplicate, unele pot fi mai mult decît fizice.

De-abia de curînd a început să se studieze modul în care mintea poate afecta trupul, dar, de fapt, multe forme ancestrale de tratament, cum ar fi Ayurveda sau medicina chineză, se bazează pe legătura dintre minte şi corp. Oamenii de ştiinţă pot explica acum acest lucru foarte simplu – orice gînd sau emoţie sunt însoţite de transformări chimice. De exemplu, frica declanşează reacţia „luptă sau fugi" şi eliberează un hormon numit adrenalină; bucuria inundă sistemul cu endorfină, substanţă care ne face să ne simţim bine; endorfina mai are capacitatea de a se infiltra în receptorii durerii, blocînd semnalele dureroase către creier, astfel încît nu mai simţi durerea în acelaşi mod în care o simt alţii.

Înţelegerea faptului că stările mintale negative se transformă în unele biochimice care pot crea boala a ajutat oamenii de ştiinţă şi doctorii să observe de ce oamenii care suferă de depresii cronice sînt de patru ori mai predispuşi la boli, văduvele sînt de două ori mai predispuse la cancer de sîn, iar stresul prelungit poate produce o mulţime de probleme fizice, de la boli de inimă pînă la dereglarea sistemului imunitar. Totodată, i-a ajutat să înţeleagă că stările mintale pozitive pot avea un efect benefic asupra sănătăţii – de exemplu, pacienţii bolnavi de cancer care sînt hotărîţi să-şi învingă boala îşi pot mări considerabil şansele de vindecare.

În plus, ştim acum că fie şi numai determinînd un pacient *să se gîndească* la faptul că pastila pe care o ia va avea un efect benefic, ea va produce, în cele mai multe cazuri, acel efect. Mulţi oameni cărora li se dă o pastilă din zahăr, un *placebo*, se vor elibera imediat de durere, le va scădea presiunea sîngelui sau chiar li se va reduce secreţia gastrică

dacă au ulcer. În acelaşi mod, efectele secundare ale chimioterapiei, cum ar fi pierderea părului şi starea de greaţă, pot să se producă chiar şi numai dacă i se spune pacientului că acel *placebo* pe care îl ia este un medicament cu efect puternic chimioterapeutic (un astfel de experiment pare complet lipsit de etică şi probabil că nu ar fi realizat în climatul medical actual).

Din acest punct de vedere se poate demonstra clar că mintea poate, în unele circumstanţe, să controleze corpul. Este oare posibil ca mintea să controleze corpul în *orice* condiţie? Ar putea cineva produce rezultate pozitive din punctul de vedere al sănătăţii doar prin folosirea intenţiei pozitive? Fără îndoială că mulţi oameni cred acest lucru, nu numai cei direct implicaţi în practici medicale complementare şi alternative.

Exerciţiile trup/minte care presupun relaxare, meditaţie şi controlul respiraţiei sînt deseori utilizate pentru a alina o varietate de probleme fizice, cum ar fi astmul, hipertensiunea sau problemele psihice ca anxietatea acută şi atacurile de panică. Alte metode de a folosi mintea pentru o sănătate mai bună includ afirmaţiile (afirmaţii pozitive făcute pentru a reprograma modul în care gîndeşte sau simte o persoană despre ea însăşi sau despre o situaţie în care este implicată); şi NPL (programarea neurolingvistică), care constă într-o varietate largă de tehnici psihologice utilizată, de asemenea, pentru a reprograma modul în care o persoană gîndeşte sau simte, folosind procesele gîndirii, ale imaginaţiei, ale limbii şi „ancorarea" fizică într-un mod de a gîndi pozitiv. Dacă ne-am putea folosi mintea pentru a obţine sănătatea optimă, ar fi, într-adevăr, un pas important înainte, nu-i aşa? Dar cum funcţionează acest lucru?

Înţelepciunea trupului

Există mulţi oameni (eu sînt unul dintre ei) care cred că trupul are propria formă de conştiinţă şi că tot timpul, în orice condiţii, corpul încearcă să-ţi fie un prieten iubitor şi de nădejde. Orice durere, stare neplăcută sau disconfort, boală sau dezechilibru reprezintă un mod prin care corpul conversează cu tine. El este întotdeauna în contact direct cu

Sinele tău Superior (Sufletul şi Spiritul tău), într-un fel în care conştientul tău nu poate fi, iar Sinele tău Superior, prin intermediul corpului, foloseşte părţile fizice, solide din tine pentru a-ţi transmite mesaje. Spiritul tău iubeşte total şi necondiţionat Întregul şi Eul tău Fizic şi îţi vrea întotdeauna numai binele. Dacă eşti, în vreun fel, „deviat" sau faci lucruri (sau chiar le gîndeşti ori le spui) care îţi sînt dăunătoare, el îţi foloseşte trupul pentru a-ţi transmite un mesaj – pentru a-ţi atrage atenţia asupra unui aspect anume. Cu cît eşti mai „în armonie" cu înţelepciunea corpului tău, cu atît devine mesajul mai simplu şi mai uşor de transmis.

Iată un exemplu. Am fost invitată recent la o întrunire unde a participat şi un cuplu pe care încerc de obicei să-l evit pentru că mi se pare că are o atitudine foarte negativă. Însă în acea seară adunarea a fost prea restrînsă pentru a sta departe de ei. După aproximativ o jumătate de oră de conversaţie banală, timp în care stăteam cu toţii în jurul căminului în care ardea focul, m-am enervat foarte tare pe ceea ce spuneau şi am descoperit că, de fiecare dată cînd întorceam capul către ei, simţeam o durere ascuţită în gît. După cîteva minute gîtul mi-a înţepenit atît de tare, încît n-am mai putut întoarce capul deloc!

Am început imediat să-mi aplic Reiki la gît (discret, cu o singură mînă) şi durerea s-a ameliorat, dar în următoarea jumătate de oră a trebuit să-mi fac mereu Reiki pentru a-mi păstra mobilitatea gîtului. Am realizat deodată mesajul care îmi fusese trimis şi am zîmbit în sinea mea – Reiki făcuse toată treaba, nu numai că avusese grijă de disconfortul părţii fizice, dar a permis factorilor cauzali să devină accesibili minţii mele pentru a fi recunoscuţi.

Cu doar cîteva zile în urmă fusesem într-o zonă retrasă, unde scopul meditaţiei a fost toleranţa şi compasiunea, şi acum îmi erau „testate" cunoştinţele – în acest caz, cunoştinţele mele fuseseră insuficient asimilate. Imediat ce am recunoscut lecţia ce mi se dădea şi m-am hotărît să fiu mai tolerantă cu atitudinea cunoştinţelor mele şi mai plină de compasiune faţă de poziţia lor, durerea şi înţepeneala au dispărut, iar restul serii a fost mult mai plăcut.

Încerc să mă armonizez cu corpul şi să înţeleg ce se întîmplă, aşa că deseori primesc mesaje rapide şi uşoare precum cel pe care l-am descris deja. Cele mai obişnuite mesaje sînt reacţiile la gîndurile negative sau incapacitatea de a lua o decizie, precum şi îngrijorarea născută din acest fapt. În aceste situaţii am senzaţia unor dureri la genunchi, gleznă sau laba piciorului – toate avînd de-a face cu locul „unde merg". Acestea apar aproape întotdeauna pe partea stîngă a corpului, care este mult mai preocupată de călătoria mea spirituală prin viaţă decît partea dreaptă, deşi, dacă mă gîndesc cu pesimism la bani sau la alte probleme de securitate fizică, piciorul drept este cel care reacţionează.

După reacţia iniţială, „Au ! ", impulsul de durere este de ajuns ca să mă oprească şi să mă facă să-mi îndrept atenţia asupra a ceea ce gîndeam înainte, fără ca gîndurile să-mi zboare aiurea. Mă direcţionează către „înţelegere", făcîndu-mă să conştientizez prezentul, să iau o pauză şi doar să „exist" pentru o clipă, permiţîndu-mi să-mi las procesele gîndirii să se liniştească încît să pot elimina din ele negativismul sau indecizia. Acest lucru ar putea părea uşor, dar nu este – sînt om şi mă poate depăşi uneori şi pe mine situaţia. Mă aflu eu însămi într-o călătorie de autovindecare, ca oricine altcineva, dar mă simt norocoasă să am un sistem de credinţe care, probabil, mă fac mai puternică decît alţi oameni, capabilă astfel să mă descurc mai bine în împrejurări dificile.

Reacţia la mesaje

Cei mai mulţi oameni reacţionează la boli sau la stări de disconfort încercînd să scape de simptome cît mai repede posibil, de obicei căutînd un sfat sau o intervenţie medicală, ceea ce e normal. Nimeni nu vrea să fie bolnav. Totuşi, o reclamă recentă de la televizor mi-a atras în mod deosebit atenţia pentru că preamărea calităţile unui analgezic foarte cunoscut ca fiind „pentru oameni ce nu au timp de dureri de cap". Din punctul meu de vedere, această atitudine e de-a dreptul alarmantă pentru că, deşi nu e nimic rău în a căuta să-ţi alini durerea, dacă vrei cu adevărat ca organismul tău să se vindece, trebuie să înţelegi boala

plecînd de la nivelul ei cauzal, iar dacă ai dureri constante de cap pe care le „maschezi" cu medicamente, continuînd ca şi cum nu e nimic în neregulă, acest lucru nu reprezintă o soluţie de lungă durată. Nu asculţi ceea ce vrea să-ţi spună corpul tău şi, deşi simptomele ar putea dispărea temporar, ele vor apărea din nou pentru că nu asculţi şi nu urmezi sfatul propriului tău trup.

Deci, prima ta prioritate este să te-ntrebi : DE CE sînt bolnav ? Din această perspectivă metafizică, boala este creată de corp – sau de legătura dintre trup şi minte – ca un mesaj ajutător şi, din moment ce corpul este pur şi simplu o parte a conştiinţei noastre, asta înseamnă că, de fapt, ne creăm propriile boli. Au existat multe experimente ce au arătat că mintea poate crea simptome precum cele la care m-am referit anterior. S-a realizat un experiment cu un grup de copii japonezi despre care se ştia că erau alergici la iedera otrăvitoare. În timp ce erau legaţi la ochi, copiilor li s-a spus că le era pulverizată otrava pe piele, deşi, de fapt, era folosită o plantă complet diferită : fiecăruia dintre ei a început să i se înroşească şi să i se băşice pielea acolo unde era atinsă de plantă. *Credinţa* lor că planta ar cauza o reacţie a făcut, de fapt, ca trupul lor să reacţioneze ca şi cum ar fi fost o situaţie reală. Astfel, ideea că mintea împreună cu corpul produc boala este un concept provocator, dar şi unul foarte important pentru că, dacă mintea şi trupul tău au puterea ca împreună să creeze starea de boală, atunci tot ele au puterea de a crea sănătatea !

Asumarea responsabilităţii propriei sănătăţi

E important să nu înţelegi asta ca pe o „teorie a culpabilităţii". Din acest punct de vedere îţi poţi asuma răspunderea creării unei boli la un nivel profund al legăturii dintre trup şi minte, dar acest lucru nu are loc la nivelul conştiinţei, aşa că nu e vorba de nici o vină. Deci n-ar trebui să te judeci aspru pe tine – sau pe alţii – pentru că te simţi rău. Nu te trezeşti brusc într-o dimineaţă şi spui : „Vai, cred că azi îmi voi rupe piciorul – asta mă va împiedica să mă agit pentru a face prea multe

şi astfel voi putea să mă odihnesc şi să mă gîndesc la ceea ce voi face în viaţă!"; sau, „Hmm! Am o mulţime de emoţii, furie şi revoltă adunate în mine, aşa că mă gîndesc să fac cancer sau o boală de inimă pentru ca trupul să-mi trimită un mesaj pe care să nu-l pot ignora". Bineînţeles că nu – pentru un om normal asta ar însemna pur şi simplu nebunie. Dar, la nivelul Suflet/Sine Superior, capacitatea distructivă a cancerului sau durerea dintr-un picior fracturat sînt simple experienţe ale călătoriei tale prin viaţa fizică. Dacă ţii seama de mesaje, toate vor fi bune şi frumoase şi te vei putea vindeca şi continua – dar dacă nu, ele vor conduce la experienţe de viaţă diferite, aşa că din punctul de vedere al Sufletului şi asta e bine. Eşti o fiinţă spirituală care trăieşte experienţe fizice, nu o fiinţă fizică ce trăieşte experienţe spirituale.

Probabil că aceste teorii sînt destul de dificil de acceptat dacă n-ai mai auzit de ele şi îţi vor pune la încercare sistemul de credinţă legat de modul în care se mişcă lumea; bineînţeles, eşti liber să le accepţi sau să le ignori – alegerea e a ta. Dar dacă simpla lor lecturare ţi-a trezit cel mai mic interes pentru a afla mai multe, iată cîteva cărţi recomandate în alte lecturi (vezi p. 287), pe care le-ai putea găsi folositoare.

Aducerea autovindecării din subconştient în conştient

Dacă toate mecanismele organismului pot vindeca automat tăieturi, oase şi alte boli mai grave de la nivelul subconştientului, cum putem noi stimula această activitate subconştientă prin intenţie conştientă? Cum putem face ca legătura dintre corp şi minte să funcţioneze în interesul nostru?

Din nefericire, nu e la fel de uşor. Activarea conexiunii trup-minte cere timp, determinare, angajament, perseverenţă şi – deoarece această carte este despre autovindecarea prin Reiki – puţin ajutor de la Reiki! Vom intra în detalii legate de cum să utilizezi Reiki pentru autovindecare în capitolele următoare. Mai întîi aş dori să explic paşii principali către

autovindecare pe care cu toţii trebuie să-i facem pentru a ne oferi o şansă adevărată de a obţine sănătatea şi bunăstarea pe care ni le dorim.

Patru paşi către autovindecare

Există patru paşi către autovindecare: recunoaşterea, acceptarea, conştientizarea şi acţiunea.

1. Recunoaşterea

Prima etapă importantă este să recunoşti că ai nevoie de vindecare. De fapt, toţi avem această nevoie, într-o măsură mai mare sau mai mică, dar uneori poate fi greu să recunoşti că nu totul este perfect şi că ai într-adevăr o problemă. Aceasta poate fi de natură fizică, poate un simptom pe care ai încercat să-l ignori, probabil de teamă că ar putea indica ceva grav. Poate fi psihologic, de pildă depresia, care ar putea fi cauzată de orice, pornind de la munca în exces şi terminînd cu grija pentru bani. Sau ar putea fi de natură emoţională, legată probabil de dificultăţi într-o relaţie personală sau de complexe; ar putea fi spirituală, inoculîndu-ţi un sentiment de disperare şi pesimism. Ar putea părea mai uşor să îngropi problema astfel încît ea să dispară, şi mulţi dintre noi se pricep s-o facă foarte bine. Dar dacă încercăm să ignorăm problemele sau să le lăsăm în plan secund, ele vor deveni obstacole la nivel energetic (vezi capitolul 3). Problemele îngropate nu dispar; ele revin la suprafaţă într-o altă formă!

2. Acceptarea

Următoarea etapă, cu adevărat crucială, este acceptarea faptului că, deşi ai prefera să te simţi „mai bine", te simţi în regulă în situaţia în care te afli acum, în ceea ce priveşte sănătatea fizică, mintală, emoţională sau spirituală. Deseori e dificil pentru oameni să se obişnuiască cu o

problemă, în sensul că face parte din natura umană să îţi doreşti ca totul să fie în regulă, să te simţi tot timpul sănătos, fericit, calm şi împăcat cu tine însuţi. Nu vorbesc aici de acceptarea pasivă sau de simpla renunţare la o viaţă mai bună. Nici vorbă. Mă refer la o acceptare paşnică, la înţelegerea faptului că totul este aşa cum ar trebui să fie în acest moment, astfel încît, indiferent de restricţiile ce îţi sînt impuse de problemele de sănătate, ele există cu un scop; în orice stare emoţională, mintală sau spirituală te-ai afla, ea este cea potrivită pentru moment. Asta înseamnă să accepţi că stările se schimbă, că viaţa se va schimba la un moment dat, indiferent de forma ei actuală, pentru că nimic nu rămîne la fel pentru totdeauna. Totul aparţine unui ciclu în continuă transformare. Astfel, dacă treci printr-o stare proastă, dureroasă, de tristeţe sau depresie, ea se va schimba, iar probabilitatea este să se schimbe în bine. Poţi, pur şi simplu, să „te laşi în voia Domnului" – o zicală populară care se referă la acceptarea lucrurilor, lăsînd soluţia la îndemîna lui Dumnezeu (sau a Universului) – pentru a pune ordine în lucruri.

Bineînţeles, cînd trecem prin momente fericite, minunate, binecuvîntate, cei mai mulţi dintre noi uităm că nici aceste stări nu vor dura la nesfîrşit şi că, de fapt, întreaga viaţă tinde să fie mediocră, pămînteană sau ceea ce numim noi „normală". Acceptarea vieţii ca atare este numită de budişti o stare de „înţelegere". În această stare, a fi concentraţi numai pe ceea ce sîntem şi ceea ce facem în prezent ar putea reprezenta calea spre bucurie şi binecuvîntare în vieţile noastre, chiar dacă acele vieţi nu sînt precum cele anterioare.

3. Conştientizarea

Următoarea etapă presupune conştientizarea a ceea ce stă la baza problemei tale, aceasta însemnînd să-ţi analizezi cu atenţie viaţa şi pe tine însuţi. Care sînt principalii factori care au condus la această problemă? Cum şi cînd s-a dezvoltat? Pentru a obţine un răspuns la această întrebare ar trebui să citeşti cărţi axate pe probleme metafizice, să rogi un profesor spiritual respectat să te ajute, să asculţi casete de vizualizare care te vor conduce într-o călătorie interioară pentru a

descoperi unele dintre cauzele profunde sau să meditezi pentru a deveni intuitiv. Oricum ar fi, răspunsul se află la mijloc. Prin oricare dintre mijloacele sugerate de mine, Sinele tău Superior te poate ghida către conştientizare, însă trebuie să vrei cu adevărat să asculţi şi să înveţi.

Bineînţeles, este foarte tentant să-ţi ascunzi capul în nisip, pentru că este incomod să începi să conştientizezi, aşa că evită să tragi concluzii pripite, să optezi pentru prima cauză metafizică pe care ai citit-o şi să spui: „Asta este!". Încearcă să aprofundezi. Cărţile sînt făcute doar pentru a te ghida, pentru a te ajuta mai degrabă să începi căutarea decît să-ţi ofere un răspuns. Petrece-ţi ceva timp gîndindu-te şi meditînd la acest aspect şi încearcă să-ţi dai seama ce simţi. Fii destul de curajos ca s-o înfrunţi, chiar dacă nu-ţi place. Conştientizarea faptului că trebuie să te vindeci te poate împinge deseori în afara zonei de confort, dar nu întotdeauna binele suprem are căi uşoare. Cel mai important pas este să fii sincer cu tine însuţi, chiar dacă uneori este dureros.

4. Acţiunea

Ultima etapă constă în a aplica ceea ce ai învăţat – ceea ce înţelepciunea trupului tău încearcă să-ţi spună şi ceea ce Sinele tău Superior îţi arată că ar trebui schimbat. Orice autovindecare presupune schimbare. Uneori, trebuie doar să mănînci sănătos, să faci mai multe exerciţii sau să te odihneşti îndeajuns, pentru a evita epuizarea. Alteori, acest lucru poate fi mai complex şi ar putea însemna schimbarea serviciului, mutarea într-un loc mai liniştit, renunţarea la o activitate plăcută din trecut sau la o relaţie. Sau ar putea presupune schimbarea vieţii în totalitate, astfel încît totul, de la credinţă şi comportament pînă la cămin şi serviciu, este lăsat în mîna sorţii.

Aproape de fiecare dată schimbarea trebuie să fie permanentă. Dacă presupune o hrană sănătoasă, atunci acest lucru trebuie să fie pe viaţă, nu să dureze doar cîteva săptămîni pînă cînd dispar simptomele. Dacă slujba ta a devenit prea stresantă şi îţi distruge sănătatea şi viaţa de familie, nu va fi de ajuns să evadezi pentru cîteva săptămîni sau luni, luîndu-ţi concediu medical. Fie trebuie să-ţi schimbi atitudinea la

serviciu pentru a te stresa mai puţin, fie să părăseşti, pur şi simplu, slujba. Dacă îţi ignori nevoile emoţionale şi spirituale, accepţi o relaţie abuzivă sau nefericită, faptul că iei antidepresive timp de cîteva luni ar putea să te calmeze şi să te ajute pentru o perioadă, dar nu va rezolva problema. Pînă la urmă, va trebui să găseşti puterea să rezolvi situaţia.

Autovindecarea înseamnă iubire de sine

Fiinţele umane sînt complexe şi fiecare dintre noi este unic, începînd cu ADN-ul şi amprentele, pînă la personalitate şi la perspectiva asupra vieţii şi asupra lumii în care trăim. Totuşi, în ciuda unicităţii şi individualităţii noastre, avem cu toţii ceva în comun. Toţi avem nevoie de dragoste, de vindecare, oricine am fi, oriunde şi oricum am trăi şi oricare ar fi starea noastră de sănătate. După cum spune şi zicala „Generozitatea începe acasă" (*Charity begins at home*), şi dragostea trebuie să înceapă de acasă – cu tine –, iar unul din modurile prin care poţi să-ţi dezvolţi şi să-ţi exprimi dragostea de sine este autovindecarea.

Autovindecarea înseamnă pur şi simplu să ai grijă de tine; să-ţi acorzi timpul şi spaţiul de a fi tu însuţi, să te iubeşti aşa cum ai iubi orice altă persoană care are nevoie de dragoste. Din păcate, multor oameni li se pare mai uşor să aibă grijă de alte persoane sau animale decît de ei înşişi, însă asta înseamnă să faci tuturor un deserviciu pentru că, cu cît dezvoltăm o relaţie de dragoste cu noi înşişi, cu atît mai multă dragoste vom putea oferi celorlalţi. Aşa cum afirma odată doctorul Usui: „Tu reprezinţi totul. Dacă te vindeci pe tine, vindeci pe toată lumea".

A lua parte activă la propria-ţi vindecare este un act de iubire către tine însuţi. Îi arăţi trupului că-l iubeşti prin a fi tandru, grijuliu şi atent cu el – fizic, psihologic, emoţional şi spiritual –, că-l iubeşti într-atît încît să-ţi petreci timpul cu el, că nu îl priveşti ca pe ceva dat, că îl respecţi şi îţi dai seama că are nevoie de dragoste – că *tu* meriţi dragostea. De fapt, „a merita" este o problemă a majorităţii oamenilor şi reprezintă principalul obstacol în calea autovindecării.

Mulţi oameni vor renunţa la ore, zile, săptămîni şi chiar ani pentru a se ocupa cu egoism de cineva pe care-l iubesc, dar vor fi reticenţi în

a-şi acorda lor înşişi chiar şi o jumătate de oră pe zi de linişte – pentru a medita, pentru a-şi aplica Reiki, a face o baie relaxantă cu uleiuri aromate sau pur şi simplu a fi singuri cu gîndurile lor. La baza acestei reticenţe se află sentimentul că ei trebuie să „merite" lucrurile bune. Ar putea dori să îi copleşească pe alţii cu cadouri şi să le dăruiască timpul lor liber, dar nu se vor simţi niciodată bine cu propria persoană, aşa că nu vor simţi că merită ceva.

Rolul energiei Reiki în procesul de autovindecare

Vei vedea în următoarele capitole că Reiki te poate ajuta în toate etapele procesului de autovindecare, fie la nivel fizic – ajutînd la ameliorarea simptomelor –, fie la nivelurile cauzative: psihologic, emoţional şi spiritual. Oricare ar fi motivaţia armonizării tale cu Reiki, autovindecarea trebuie să fie principalul tău scop, fie că de abia ţi-ai început călătoria cu Reiki prin absolvirea Gradului Întîi, fie că ai practicat la Al Doilea Grad timp de cîţiva ani sau ai predat în calitate de Maestru Reiki zece ani sau mai mult. Deţii harul Reiki în primul rînd pentru propriul beneficiu, chiar dacă îl foloseşti şi pentru alţi oameni. Învăţăturile originale ale doctorului Usui se refereau la utilizarea energiei spirituale sau Reiki pentru a te ajuta să te dezvolţi spiritual în vederea autovindecării, pentru că vindecîndu-te pe tine, îi ajuţi şi pe ceilalţi. Capacitatea de a-ţi folosi mîinile pentru a ajuta alţi oameni vindecîndu-i a fost văzută doar ca o completare utilă. Acest aspect diferă complet de modul în care este privit Reiki în Vest, unde capacitatea de a-i ajuta pe alţii să se vindece cu ajutorul mîinilor a fost considerată de cei mai mulţi drept cel mai important aspect, iar dezvoltarea spirituală a persoanei pentru a folosi Reiki a fost privită cu dezinteres sau considerată un aspect secundar. Întorcîndu-ne la intenţia fundamentală a doctorului Usui pentru Reiki, cred că aceasta reprezintă cel mai mare omagiu pe care-l putem oferi sistemului minunat de vindecare pe care l-a dezvoltat şi, nu în ultimul rînd, cel mai valoros lucru pe care ni-l putem face nouă înşine.

PARTEA A II-A

Aspecte esenţiale ale autovindecării

Capitolul 3

Legătura energetică

Einstein şi specialiştii care i-au urmat în fizica cuantică au explicat faptul că, la nivelul cuantei – care este între 10.000 şi 100.000 de ori mai mică decît un atom –, tot ce există în Univers reprezintă energie care vibrează şi oscilează la viteze diferite. Studii recente de fizică cuantică au condus la cîteva descoperiri fascinante, deşi oamenii de ştiinţă nu oferă explicaţii, ci mai degrabă teorii. Una dintre ele este că toată energia există într-un şir neîntrerupt, de la cea mai densă şi mai puţin conştientă, sau ceea ce am numi partea fizică, pînă la cea mai puţin densă şi mai conştientă, pe care o numim energie spirituală. O altă teorie care a fost pentru prima dată experimentată în Franţa, în 1982, arată că două particule cuantice unite anterior, deşi separate de distanţe vaste, rămîn conectate într-un anumit mod. Dacă una dintre particule este schimbată, şi cealaltă se schimbă instantaneu, ceea ce arată că la nivel cuantic toate energiile sînt conectate între ele.

De ce ne-ar interesa asta într-o carte despre autovindecare prin Reiki, ai putea întreba? Pentru că Reiki este o energie spirituală ce vibrează la o viteză foarte mare şi funcţionează la un nivel energetic atît cu partea fizică a corpului, cît şi cu energia electromagnetică a cîmpului energetic care ne înconjoară şi ne pătrunde corpul fizic. Înţelegerea acestui aspect ne ajută să ne lămurim de ce Reiki poate contribui la vindecarea pe mai multe niveluri a individului, de la cel fizic la cel mintal, emoţional şi spiritual.

De la fizic la metafizic

Pentru a explora mai în amănunt fluxul energiei, trebuie să ne raportăm la relaţia acestuia cu organismul uman. Corpurile noastre sînt compuse din peste cincizeci de trilioane de celule; totuşi, în ciuda complexităţii şi evoluţiei lor, nu posedăm nici un fel de funcţii psihologice care să nu fi existat înainte în biologia unei celule cu un singur nucleu. Organismele unicelulare, cum ar fi amiba, au printre altele echivalentele unui sistem digestiv, ale unui sistem excretor, ale unuia respirator şi ale unuia cardiovascular. Destul de interesant este faptul că, deşi considerăm celulele materie fizică (chiar dacă sînt prea mici pentru a fi percepute cu ochiul liber), ele reprezintă, de fapt, energie la nivel cuantic. În opinia ştiinţifică obişnuită, nucleul este „centrul de comandă" al celulei, fiind echivalentul celular al „creierului".

Un bebeluş porneşte de la o singură celulă care, fertilizată, începe să se dividă şi să crească. În timpul sarcinii are loc un proces uimitor, cînd încep să se formeze diferite tipuri de celule; ele se pot transforma în celule ale creierului, ale sîngelui, ale oaselor, ale inimii etc. Aceste celule îşi amintesc cărui tip aparţin şi cînd se înmulţesc produc nu numai celule obişnuite, dar şi tipul de celule căruia îi aparţin. Unii teoreticieni numesc acest lucru conştiinţă celulară, adică fiecare celulă „ştie" şi „îşi aminteşte" cărui tip îi aparţine. În plus, unii teoreticieni cred că toate cunoştinţele, experienţa şi memoria unui individ sînt stocate nu numai în creier, ci şi în fiecare celulă a corpului său, acest lucru explicînd de ce oamenii care au suferit transplanturi experimentează, uneori, plăceri sau neplăceri – chiar şi flash-uri ale memoriei – ce au aparţinut donatorului organului transplantat.

De aici e uşor să ne întoarcem la conexiunea dintre trup şi minte de care am vorbit în ultimul capitol, pentru că, dacă fiecare celulă ştie tot ce ai gîndit, ai spus sau ai făcut vreodată, nu e deloc surprinzător ca organismul să poată acţiona ca un mecanism de semnalizare, trimiţîndu-ţi mesaje „de boală" pentru a arăta ceea ce se întîmplă în mintea şi în viaţa ta.

Dacă toate aceste lucruri capătă o tentă prea ştiinţifică, nu te speria – nu voi continua pe acest ton! Totuşi, această informaţie va reprezenta baza altor teorii pe care le voi prezenta în următoarele capitole.

Energiile umane

Corpul fizic este ştiut de toţi – îl putem vedea şi simţi, însă după cum am mai spus, fiecare celulă din el reprezintă, de fapt, energie sau lumină, vibrînd la o viteză destul de mică pentru a se transforma în materie vizibilă. Corpul uman şi cîmpul energetic care îl înconjoară şi îl pătrunde este format din energie electromagnetică, încît fiecare persoană poartă semnătura unei vibraţii sau frecvenţe energetice unice, în acelaşi mod în care cu toţii avem amprente sau ADN-uri singulare. Ne este cunoscut faptul că fluxul electromagnetic al diferitelor părţi ale corpului – inima sau creierul, de exemplu – este detectabil cu anumite instrumente ştiinţifice, însă fluxul electromagnetic al întregului organism poate fi şi el măsurat, utilizînd un electromiograf. Acum cîţiva ani au fost făcute o serie de cercetări pe această temă, pe o varietate de persoane, de către doctorul Valerie Hunt, autoarea cărţii *Infinite Mind: The Science of Human Vibrations*.

Doamna Hunt a înregistrat debitul zonelor corpului cu energie mare cunoscute drept chakre şi a obţinut rezultate uluitoare. Cei mai mulţi oameni supuşi studiului au înregistrat limite normale, în jur de 250 cps (cicluri pe secundă), dar cînd testele au fost făcute pe oameni care obişnuiau să utilizeze energii vindecătoare (cum ar fi Reiki) sau pe cei care îşi foloseau frecvent abilităţile psihice, s-a descoperit că frecvenţele lor au înregistrat între 400 şi 800 cps. S-au găsit frecvenţe şi mai mari – peste 900 cps – la oamenii care nu erau doar vindecători şi parapsihologi, dar urmaseră o cale spirituală, practicînd regulat meditaţia profundă.

Se pare deci că, prin atragerea unei cantităţi mai mari de energie spirituală Reiki înăuntrul trupului, cresc vibraţiile energetice la un nivel ridicat în întregul corp. Datorită faptului că, cu cît este mai mare

frecvenţa, cu atît mai puţin densă devine energia – şi deci mai conştientă –, îţi creşte conştiinţa, permiţîndu-ţi să devii mai conştient din punct de vedere spiritual. Voi dezvolta acest subiect în capitolele următoare, însă aş dori, în primul rînd, să descriu energiile care se găsesc fie înăuntrul corpului nostru, fie îl înconjoară.

Cîmpul energetic uman

Ceea ce ne înconjoară şi ne pătrunde organismul fizic este un alt cîmp energetic, compus din vibraţii mai mari, mai luminoase şi mai fine, numite aură, cîmp al aurei sau energia corpului uman. Acest cîmp face parte din tine întocmai ca partea fizică, dar frecvenţele mari de energie ce alcătuiesc aura fac ca aceasta să nu poată fi văzută cu ochiul liber, deşi ea poate fi detectată cu unele aparate ştiinţifice, iar o imagine a aurei poate fi captată utilizînd un aparat foto special, Kirlian.

În afara aurei, cîmpul energetic mai conţine unii centri activi de energie cunoscuţi sub numele de chakre, precum şi o varietate de canale energetice care străbat corpul, numite meridiane sau *nadis*. Poate că cel mai uşor mod de a înţelege acest lucru este prin raportarea lui la părţi ale corpului fizic. Aura ar putea fi descrisă ca fiind energia echivalentă întregului nostru trup fizic, chakrele ar putea corespunde creierului, inimii şi altor organe importante, iar meridianele sînt similare venelor şi arterelor, însă poartă energie – forţa vieţii pe care o numim *Chi* – în locul sîngelui.

Aura reprezintă un cîmp energetic ce înconjoară în totalitate partea exterioară a corpului fizic. Este alcătuită din şapte învelişuri, învelişul interior – cel mai apropiat de corp – fiind compus din cea mai densă energie, fiecare înveliş ce urmează fiind alcătuit din vibraţii din ce în ce mai puternice şi mai subţiri. Cei mai mulţi oameni au o aură ovală (eliptică), puţin mai largă în partea de jos şi destul de îngustă pe laterale, turtită deasupra capului şi sub picioare. Totuşi, aura ta nu este întotdeauna de aceeaşi mărime. Se poate lărgi sau se poate comprima

din cauza multor factori, cum ar fi starea sănătăţii, starea emoţională sau psihologică dintr-un anumit moment sau în funcţie de cît de confortabil te simţi în preajma anumitor oameni.

Cele şapte învelişuri ale aurei

Aura este energia spirituală, forţa vieţii sau *Chi*, care ne înconjoară încă de la naştere (şi chiar înainte, în timpul dezvoltării fătului) pînă în ultimul an al vieţii. (De obicei, înaintea momentului morţii rămîne doar o bandă îngustă de energie spirituală, numită linia Hara, ce leagă toate chakrele în centrul corpului ; imediat după moartea fizică aura dispare, pentru că nu mai există forţa vieţii.) La o fiinţă vie, marginile exterioare şi straturile individuale ale aurei pot fi detectate folosind vergele magice sau un pendul, sau pot fi simţite cu mîna. Cele mai dense straturi, cele apropiate de corp, pot fi văzute cu ochiul liber de cei mai mulţi oameni doar prin puţină practică, iar unii parapsihologi pot vedea destul de bine întreaga energie corporală. Sînt sigură că ai văzut tablouri în care

artiştii au zugrăvit aura din jurul capetelor îngerilor, sfinţilor şi profeţilor ca pe un nimb de aur strălucitor, indicîndu-le energia spirituală pură.

Identificarea aurei

Primul lucru pe care îl predau la cursurile mele este identificarea aurei cu vergeaua magică sau cu mîinile pentru că, în afara faptului că e distractiv, permite oamenilor să înţeleagă pe deplin conceptul de energie şi de forţă a vieţii, înainte de a învăţa să utilizeze vibraţiile mai puternice ale energiei vindecătoare Reiki în scopul de a infiltra, curăţa, echilibra şi energiza întregul corp energetic. Cel mai mare şoc pentru majoritatea oamenilor este să descopere cît de mare poate fi aura lor! Bineînţeles, mărimea variază de la om la om şi se schimbă de la o zi la alta, însă stratul exterior al aurei poate ajunge de la doi metri pînă la douăzeci de metri sau chiar mai departe de corpul fizic al persoanei.

Asta înseamnă că întotdeauna în momentele în care sîntem cu alţi oameni aura noastră se intersectează cu a lor şi, fie că sîntem sau nu conştienţi de acest lucru, detectăm tot timpul semnale de la aura altora. Iată de ce uneori ne simţim iritaţi cînd stăm lîngă alţi oameni. Acest lucru se întîmplă pentru că aura noastră e în discordanţă cu a lor sau se poate întîmpla să ne simţim uneori atraşi să stăm lîngă altcineva pentru că vibraţiile noastre sînt foarte armonioase.

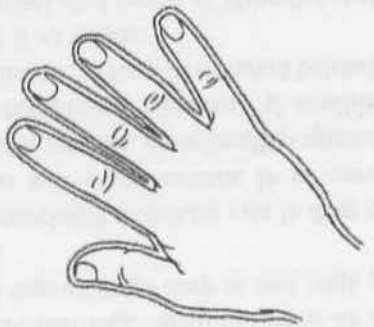
Nu ai nevoie de echipament costisitor pentru a detecta aura – acest lucru poate fi făcut cu anse din fier vechi provenit de la umeraşe sau cu un pendul, ce poate fi un cristal sau un inel legat la capătul unui lanţ subţire sau de un fir de mătase. Totuşi, aura poate fi simţită şi cu mîinile. Acest lucru e posibil pentru că sîntem cu toţii fiinţe electromagnetice şi astfel nişte excelenţi receptori ai unei varietăţi uriaşe de vibraţii energetice – totul în Univers este energie, după cum am mai spus (vezi p. 51). Orice lucru are o frecvenţă a vibraţiilor unică şi, dacă ne canalizăm gîndurile către o anumită frecvenţă a unui obiect sau a unei persoane, am putea să le găsim. După cum prin simpla *intenţie* putem elibera Reiki atunci cînd vrem să-l folosim, *intenţia* este tot ce ne trebuie pentru a ne activa acest har înnăscut.

Cel mai uşor mod prin care-ţi poţi identifica aura este cu palmele. Ţine mîinile în faţă, cu palmele îndreptate una către cealaltă, la o distanţă de aproximativ şaizeci şi şase de centimetri şi formulează-ţi *intenţia* să-ţi descoperi energia aurei. Acum închide ochii ca să nu fii distras şi să te poţi concentra pe orice senzaţie din mîini sau din degete, apoi apropie-ţi încet mîinile. S-ar putea să simţi că ţi s-au încălzit palmele sau că degetele încep să te furnice şi, în timp ce mîinile se apropie, s-ar putea să simţi o rezistenţă între ele, ca şi cum ai avea un balon între palme. Aceasta este energia aurei tale!

Identificarea aurei

Mai poţi să înveţi să-ţi vezi aura foarte uşor prin ţinerea uneia sau a ambelor mîini în faţă, cu degetele larg desfăcute, uitîndu-te apoi cu atenţie la spaţiul dintre ele. (Vei descoperi că e mai uşor dacă în spatele mîinii se găseşte un fundal şi acest lucru se face la lumina zilei.) Cel mai apropiat strat al aurei este şi cel mai dens, aşa că pe acesta îl văd primul cei mai mulţi oameni, mai întîi ca pe o ceaţă albăstruie, gri sau

gălbuie în jurul fiecărui deget, probabil de cel mult unul sau doi centimetri grosime. Cu multă practică ai putea începe să vezi alte culori diafane şi, uneori, chiar sclipiri de culori mai strălucitoare.



O mînă înconjurată de un cîmp energetic

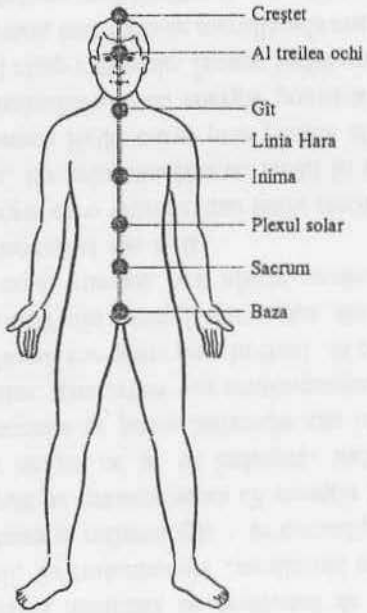
Chakrele

Chakrele sînt centri de energie plasaţi în anumite puncte din jurul corpului energetic în care circulă constant energia spirituală a aurei tale, *Chi* sau forţa vieţii. „Chakra" este un cuvînt sanscrit şi înseamnă roată sau vortex. Există şapte chakre principale în corpul uman, localizate astfel:

1. Perineul, aproape de baza coloanei
2. Lîngă buric
3. În plexul solar
4. În mijlocul pieptului
5. La gît
6. În centrul frunţii
7. Pe creştet

În plus, există un număr de chakre minore, în palme, pe genunchi şi pe tălpi. O chakră sănătoasă vibrează ritmic printr-o mişcare circulară,

semănînd cu o pîlnie îngustată în interiorul corpului, dar care se lărgeşte pe măsură ce se îndepărtează de corp.



Cele şapte chakre majore

Identificarea chakrelor

Multe persoane care practică Reiki reuşesc destul de repede să identifice şi să localizeze fiecare chakră cînd îşi cercetează propriul corp sau pe al altora înainte de un tratament cu Reiki (vezi capitolul 5), însă se poate folosi şi un pendul. Mai întîi trebuie să te „armonizezi" cu vibraţiile pe care le cauţi – în acest caz cele emise de chakre. Ţine pendulul nemişcat (e mai uşor dacă ţii mîna sprijinită) şi întreabă cu voce tare sau în gînd: „Ce este pozitiv?", apoi: „Ce este negativ?". Pentru mine, pendulul se roteşte în cerc, în sensul acelor de ceasornic

pentru pozitiv şi în sensul opus acelor de ceasornic pentru negativ. Însă ai putea descoperi că la tine se învîrte în sens opus sau că se leagănă de la stînga la dreapta pentru una dintre ele şi înainte şi înapoi pentru cealaltă. (Termenii pozitiv şi negativ indică, pur şi simplu, polii diferiţi ai energiei, ca în magnetism, şi nu au nimic de-a face cu noţiunile de bine şi rău!)

Îţi poţi detecta propriile chakre, dar pentru a începe, cel mai uşor este să observi cum funcţionează la altcineva. Pentru acest exerciţiu ar fi cel mai bine să rogi un prieten sau un coleg să se întindă, apoi să ţii pendulul deasupra corpului său la o distanţă de aproximativ cinci pînă la zece centimetri. Indiferent dacă începi deasupra capului sau a picioarelor, mişcă încet pendulul de-a lungul unei linii imaginare, pînă la centrul corpului (imaginează-ţi că linia trece de la nas spre buric).

Cînd ajungi la chakră, pendulul ar trebui să înceapă să se rotească şi să se legene – de obicei se roteşte pentru că energia chakrei se învîrte ca un vortex, aşa că pendulul tinde să urmeze energia. Unele chakre s-ar putea roti în sensul acelor de ceasornic, iar altele în sens opus sau poate că toate se rotesc în acelaşi sens. Totuşi, vei descoperi că, dacă ridici pendulul la aproximativ treizeci de centimetri deasupra corpului, el se va roti într-un cerc mai larg, simulînd forma de pîlnie a energiei chakrei, care este mai îngustă lîngă corp şi mai largă pe măsură ce se îndepărtează de acesta.

Uneori, marginea exterioară a chakrei este la doar cîţiva centimetri depărtare de corp, dar s-ar putea extinde la un metru, acest lucru depinzînd de starea fizică, mintală, emoţională şi spirituală a persoanei. O chakră cu adevărat echilibrată, sănătoasă şi deschisă va determina pendulul să se legene puternic, în timp ce o chakră bolnavă, dezechilibrată şi blocată de abia dacă îl va mişca.

Nu te speria dacă atunci cînd începi să identifici chakra pendulul nu se mişcă deloc! Acest lucru s-ar putea datora faptului că eşti prea încordat pentru ca energia electromagnetică a corpului tău să poată curge uşor, acest fapt putînd altera exactitatea rezultatului; încearcă să-ţi relaxezi corpul, în special umerii, şi ar trebui să meargă mai uşor. Dacă încerci acest exerciţiu înainte şi după armonizare sau înainte şi după tratamentul cu Reiki, vei descoperi o reacţie ulterioară mai puternică a pendulului, deoarece fluxul energetic din chakre devine mai echilibrat după Reiki.

Reiki şi cîmpul energetic uman

Am amintit pe scurt despre *Chi* ca fiind energia forţei vieţii, cea care curge în interiorul corpului fizic prin chakre şi meridiane, dar şi în jurul trupului, în aură. Această forţă a vieţii a fost amintită de multe culturi de mii de ani – în China se numeşte Chi, în India – Parna, în timp ce în Japonia se numeşte *Chi*.

În Orient, practica medicală se centrează de mult timp în jurul energiei forţei vieţii, iar tratamentele „medicinei energetice" – cum ar fi acupunctura, shiatsu şi reflexologia – se axează pe nivelul energetic. Acest fapt se bazează pe presupunerea că energia forţei noastre vitale este răspunzătoare de tot ce ni se întîmplă, inclusiv de gînduri şi sentimente, şi că aceasta se poate întrerupe sau bloca dacă aspectele negative ale acţiunilor, gîndurilor sau sentimentelor nu sînt înlăturate. Aceste blocaje în cîmpul energetic pot, în final, să devină atît de dense, încît ele se transformă din vibraţii puternice ale cîmpului aurei în vibraţii mai slabe care, ulterior, vor afecta partea fizică a corpului, devenind stări de disconfort sau boli.

Reiki este o energie cu o vibraţie mai mare decît energia normală a forţei noastre vitale, iar prin canalizarea Reiki în noi putem trece de aceste blocaje, deoarece Reiki curge prin părţile afectate ale corpului fizic şi ale aurei, încărcîndu-le cu energie pozitivă şi ridicînd nivelul vibraţiilor întregului cîmp energetic. Începe astfel un proces de curăţare şi echilibrare a chakrelor, întărindu-se meridianele energetice şi permiţînd forţei vieţii să curgă într-un mod sănătos şi natural în jurul întregului corp.

Odată ce forţa vitală poate curge din plin, ea poate elibera energia densă şi negativă ce a fost blocată anterior atît prin aură, cît şi prin corpul fizic, acest lucru depinzînd de densitatea şi/sau gravitatea blocajului. Dacă energia negativă este eliminată din corpul fizic, mai ales în zonele

puternic blocate, acest lucru se poate realiza prin sistemul excretor normal, aşa că ai putea simţi nevoia să mergi mai des la toaletă; sau ai putea să transpiri mai abundent ori să produci mai mult mucus nazal sau chiar, în cazuri extreme, să vomiţi sau să ai diaree – deşi, din fericire, acest lucru se întîmplă foarte rar! Dacă forţa vitală eliberează aura de energia negativă, acest lucru este deseori perceput ca o briză răcoroasă, deşi s-ar putea simţi şi ca o briză fierbinte, ce furnică.

Energia sufletească

După cum am mai spus, cînd intenţionezi să canalizezi Reiki în tine încerci captarea unei cantităţi mai mari de energie spirituală (sau mai mult din Sufletul sau spiritul tău). Reiki face parte din energia Sufletului tău sau a Sinelui tău Superior, care are vibraţii cu mult mai puternice şi mai fine decît aura şi este cu totul pur, iubitor, înţelept şi neafectat de ceea ce gîndeşti, spui sau faci, pentru că este întotdeauna legat de Sursă – sau Dumnezeu, Univers ori alte divinităţi în care crezi. Ideea că există o parte din tine care nu face parte din corpul fizic poate fi greu acceptată de unii oameni – deşi am menţionat deja faptul că aura se poate întinde pînă la douăzeci de metri sau chiar mai mult în jurul corpului, iar acest lucru este de-a dreptul uimitor. Totuşi, aş încerca s-o compar cu energia Sufletului tău, care este cu adevărat imensă şi nelimitată. De exemplu:

1. Imaginează-ţi că te afli într-o cameră mare. Aura ta poate cu uşurinţă să o umple.
2. Imaginează-ţi că te afli în mijlocul unui spaţiu imens, cum ar fi o sală de teatru sau un stadion. Aura ta ar putea să se răspîndească pînă la ziduri, dacă acest lucru e necesar.
3. Acum imaginează-te înconjurat de un oraş imens, cum ar fi Londra sau New York. Aura ta s-ar putea întinde pe o distanţă de cîteva străzi, însă energia Sufletului sau Sinele Superior s-ar putea răspîndi dincolo de marginile oraşului. Ea s-ar putea întinde şi dincolo de

marginile ţării, ale planetei ori ale Universului. Este imensă, infinită şi eternă. Şi este conectată la toate celelalte Suflete şi la Sursă, întotdeauna şi dintotdeauna. Ce imagine, aproape imposibil de cuprins cu imaginaţia!

Am descris în acest mod energia sufletească pentru a-ţi dezvălui imensa putere şi potenţialul pe care le ai cînd accesezi Reiki, pentru că ceea ce faci este să atragi în tine mai multă energie spirituală proprie – energia Sufletului sau Sinele Superior –, doar o mică parte din ceea ce se află în mod normal în corpul tău fizic şi în aură. Cu cît foloseşti mai mult Reiki şi cu cît îl atragi mai mult în tine pentru tratamente sau în timpul meditaţiei, cu atît o mai mare parte a Sinelui tău Superior va rămîne în cîmpul aurei, el fiind cel care îţi creşte vibraţiile energetice. Vibraţiile puternice ale Sinelui tău Superior te ajută să devii din ce în ce mai „iluminat" – mai puţin dens decît partea fizică a corpului tău –, iar acest lucru conduce la o conştiinţă spirituală mai mare şi la o nevoie crescîndă de dezvoltare personală şi spirituală.

Conştiinţa

Toate cele de mai sus conduc la ideea de conştiinţă. Poate îţi aminteşti faptul că energia continuă se transferă de la partea densă, fizică, la energia spirituală sau conştiinţă. O abordare metafizică presupune ideea următoare: conştiinţa fiecărei persoane este alcătuită din trei părţi:

1. **Sinele Supraconştient sau Sinele Superior**, pe care tocmai l-am descris ca fiind partea din noi ce ar putea fi numită Sufletul sau spiritul nostru. Acesta este adevăratul nostru Sine, care este conectat la conştiinţa divină şi cunoaşte în totalitate scopul vieţii noastre, lecţiile şi experienţele pe care le-am ales pentru această viaţă. Este acea parte foarte înţeleaptă din noi întru totul iubitoare şi pe care ne sprijinim, alături întotdeauna de noi în calea spre binele suprem, ghidîndu-ne subtil şi oferindu-ne intuiţia şi capacitatea de clarviziune, fie că alegem să ne folosim de această înţelepciune, fie că nu.

2. **Sinele Conştient**, uneori numit şi Eu (Ego), este ceea ce credem că sîntem, cu alte cuvinte ceea ce gîndim, vorbim, facem, personalitatea noastră, credinţa, atitudinea, conceptele, plăcerile şi neplăcerile noastre – tot ceea ce ne face conştienţi de noi înşine. Sinele conştient nu este întotdeauna conştient de ajutorul profund oferit de Sinele Superior sau de Sinele Subconştient, dar poate funcţiona independent pînă cînd o persoană este pregătită să descopere mai mult despre sine.
3. **Subconştientul**, care lucrează cu Sinele Superior pentru a oferi intuiţie şi clarviziune Sinelui Conştient prin vizualizarea în vise, „sentimente" instinctive (sau „reacţii viscerale") şi alte aspecte ale „Înţelepciunii Corpului" şi ale conexiunii dintre trup şi minte.

O recapitulare a abordării metafizice

Aceste lucruri mă conduc la o recapitulare a abordării metafizice, unde totul este văzut ca energie şi toată energia e văzută ca fiind în legătură, iar ştiinţa, în forma fizicii cuantice, şi-a însuşit acum acest punct de vedere. Din această perspectivă, tot ceea ce numim fizic sau real este, de fapt, energie, iar aceasta e văzută ca produs al conştiinţei creative. Conştiinţa creativă este descrisă ca Zeu sau Zeiţă, Sursă, Tot-Ceea-Ce-Există sau chiar Universul, şi cum totul este conectat, asta înseamnă că fiecare dintre noi, fiecare individ în parte, aparţine acestei conştiinţe.

Acest punct de vedere este permisiv, dar şi provocator pentru că fiecare dintre noi este vizualizat ca un cocreator alături de Sursă, creîndu-ne activ propria realitate prin utilizarea conştiinţei, a gîndurilor sau intenţiilor pentru a atrage evenimentele, situaţiile şi oamenii din viaţa noastră. Punctul de vedere metafizic este că tot ceea ce ni se întîmplă, toate experienţele noastre au un scop şi un înţeles, astfel încît nu există noţiunile de şansă, ghinion sau coincidenţe. Nu sîntem deci victime neajutorate ale hazardului, ci creatori puternici ai vieţilor noastre, folosindu-ne de circumstanţe pentru a ne ajuta să ne dezvoltăm ca oameni şi ca suflete.

Lumea pe care o creăm în mod colectiv – existenţa noastră pe planeta Pămînt – reflectă conştiinţa de masă, credinţele noastre extinse, conceptele, atitudinile, temerile şi dorinţele majorităţii oamenilor. Lumea pe care o creăm individual – ceea ce gîndim, spunem, facem, experimentăm, cu cine ne întîlnim, unde locuim şi aşa mai departe - reflectă convingerile noastre personale, concepţiile, atitudinile, spaimele şi dorinţele noastre. Sîntem *spirite care trăiesc experienţe umane, şi nu oameni care au experienţe spirituale.*

Aici intervine autovindecarea. Ea ne poate ajuta să ne recreăm fizic, mintal, emoţional şi spiritual. Ne redă puterea în propriile noastre mîini – în adevăratul sens al cuvîntului, cînd ne referim la Reiki ! În memento-ul acestei cărţi vei găsi moduri practice de a-ţi purifica energiile şi de a te trata prin Reiki. În celelalte capitole există un ghid pentru diferitele tipuri de autovindecare a corpului energetic şi a celui fizic, precum şi a sinelui mintal, emoţional şi spiritual şi a întregii vieţi. Sper că atunci cînd vei începe să utilizezi aceste idei vei descoperi – fără exagerare – că-ţi schimbă viaţa !

Capitolul 4

Protecţia energetică şi purificarea

La oricare nivel Reiki te-ai afla – 1, 2 sau 3 – este foarte important să adaugi un exerciţiu regulat de purificare a energiei procesului de autovindecare, fie că intenţionezi să aplici Reiki altora, fie că nu. După cum am mai explicat, totul este energie, iar energiile pot avea vibraţii negative, pozitive şi uneori neutre (vezi pp. 59-60). Armonizarea cu Reiki creşte vibraţiile corpului, iar faptul că oscilaţiile energetice se accelerează face ca întregul cîmp energetic să devină tot mai luminos şi mai puţin dens, iar tu să devii din ce în ce mai „iluminat". Acest lucru nu numai că măreşte conştiinţa ta spirituală, de care ne vom ocupa în capitolele următoare, dar înseamnă că întregul tău cîmp energetic devine mai permeabil şi astfel mai vulnerabil la energiile mai dense, care sînt atrase în lumină.

Asta se întîmplă datorită faptului că energiile devin mai luminoase şi vibrează mai rapid, există mai mult „spaţiu" între moleculele energetice, pe care tind să-l umple energii mai dense, negative. Ca o analogie, imaginează-ţi că pui prundiş într-un recipient pînă ce acesta se umple ; pare a fi plin, dar dacă vei vărsa apă în borcan, aceasta va ocupa spaţiul rămas între pietricele. Este deci necesar să-ţi cureţi în mod regulat întregul cîmp energetic, altfel acesta se poate „înfunda" cu energie negativă venită din surse exterioare – iar dacă se blochează prea tare, se poate manifesta sub forma unei boli.

Sursele exterioare de energie negativă sînt multiple şi variate şi pot include energie fizică, mintală sau provenită din gînduri, emoţii şi

spirit. Deseori, ziarele, televiziunea, radioul şi filmele transmit imagini triste, supărătoare sau terifiante şi cuvinte care pot avea un impact negativ asupra cîmpului nostru energetic, pentru că reacţionăm la ele mintal şi emoţional. Este deci important să selectăm ceea ce citim, vedem sau ascultăm. Este mult mai bine să ne întreţinem o stare de spirit pozitivă cu muzică bună sau cu programe distractive decît să ne demoralizăm cu filme de groază sau imagini negative prezentate, de obicei, sub formă de „ştiri".

Dereglările energetice sau blocajele din cîmpurile energetice ale altor persoane pot avea impact şi asupra noastră. Este vorba despre gîndurile şi emoţiile negative, blocajele negative cum ar fi bolile fizice sau mintale, datorită cărora energiile noastre pot fi diminuate cînd petrecem un timp cu oameni încărcaţi negativ. În plus, locurile pot avea şi ele impact asupra energiei noastre, mai ales dacă stăm undeva unde se pot colecta energii negative, cum ar fi supermarketurile, străzile, birourile şi alte locuri de muncă, sălile de operaţie, spitalele şi chiar propriile noastre case, ale unor prieteni sau ale familiei. Nu prea există o casă unde n-a existat niciodată un conflict sau o ceartă, iar energia mintală şi emoţională provenită din astfel de fricţiuni poate rămîne în aria respectivă o perioadă destul de lungă.

În esenţă, corpul tău energetic frumos, strălucitor, curat şi „iluminat" poate acţiona ca un burete, absorbind masa energiei negative din jur în fiecare zi. Nu e o imagine prea plăcută nu-i aşa ? În acest capitol îţi voi oferi cîteva metode de a te proteja de energiile negative, plus o seamă de tehnici pentru a-ţi curăţa întregul corp energetic.

Folosirea protecţiei energetice

Protejarea energetică nu este un lucru complicat. Poţi folosi energia gîndului (care este foarte puternică) pentru a vizualiza barierele protectoare din jurul tău sau poţi folosi Reiki, cu sau fără simboluri. Un mod practic de a utiliza aceste metode este să le foloseşti în fiecare dimineaţă, mai ales înainte de a părăsi locuinţa, deşi le-ai putea folosi oricînd te

simţi ameninţat, de exemplu cînd te afli într-o situaţie stresantă sau trebuie să ai de-a face cu oameni care au foarte multă energie negativă.

- Imaginează-ţi că te afli într-o bulă sau într-o coajă de ou făcută din lumină albă sau aurie, care este umplută cu Reiki, şi *intenţionează* ca prin marginile bulei să treacă doar dragostea, lumina, Reiki şi energiile pozitive. A doua etapă a acestei metode este să-ţi imaginezi şi să-ţi doreşti ca bula să fie înconjurată îndeaproape de o plasă făcută din aur, prin care pot trece doar dragostea, lumina, Reiki şi energiile pozitive.
- Dacă te simţi vreodată ameninţat cu adevărat, atunci fă toate lucrurile de mai sus şi imaginează-ţi şi *intenţionează* ca, în afara bulei sau a cojii de ou făcute din lumină, umplută cu Reiki şi acoperită de o plasă din aur, să apară un inel de foc. Imaginează-ţi şi *intenţionează* ca în afara acestuia să existe o carapace ca o oglindă sau făcută din argint ori aur strălucitor, cu faţa lucioasă îndreptată înspre exterior. Aceasta formează efectiv o frontieră energetică în jurul tău, astfel că orice energie negativă trimisă spre tine se va întoarce la sursa de unde a plecat.
- Dacă ştii simbolurile Reiki, desenează un Simbol al Puterii pe fiecare palmă, spunînd mantra sa de trei ori şi apoi mîngîie şi netezeşte aura cu palmele (aşază-le la cincisprezece centimetri depărtare de corp), *intenţionînd* ca Reiki să curgă în aura ta de deasupra, de dedesubt şi din părţile laterale, pentru a crea un scut protector împotriva oricăror energii negative.
- Un alt mod eficient de a folosi Simbolul Puterii este să-l desenezi pe o suprafaţă mare şi să păşeşti în interiorul său, spunînd mantra sa de trei ori. Imaginează-ţi că eşti înfăşurat în Simbolul Puterii, astfel încît acesta te înconjoară în totalitate, în sus şi în jos şi din toate părţile, şi intenţionează ca Reiki să te protejeze de orice negativitate sau vătămare.

Folosirea purificării energetice

Încă de la sfîrşitul anilor '90, occidentalii au ştiut că doctorul Usui a folosit un număr de metode de purificare energetică drept parte a sistemului de vindecare. Vom începe această primă secţiune a capitolului cu tehnicile de purificare prin Reiki din linia tradiţională japoneză. Nu este necesar să folosim simbolurile Reiki atunci cînd practicăm aceste metode, aşa că oricine, indiferent de nivelul Reiki, le poate folosi, dar dacă ai Gradul Doi poţi întâri procesul desenînd un Simbol al Puterii pe fiecare mînă înainte de a începe, *intenţionînd* ca Reiki să curgă pentru a-ţi purifica şi curăţa corpul energetic.

Gassho

Vei vedea cuvîntul *Gassho* destul de des menţionat în această carte : el înseamnă, literal, „a-ţi împreuna palmele" şi aceasta reprezintă baza elementară a oricărei *Mudra* – gesturi sau poziţii simbolice ale mîinilor –, atît în tradiţiile spirituale orientale, cît şi în cele occidentale (în Occident, ne referim la *Gassho* ca la „poziţia de rugăciune"). Este

Poziţia mîinilor în Gassho

un gest de respect, umilinţă şi politeţe, folosit pentru a induce starea de calm şi de întregire cu Tot-Ceea-Ce-Există a corpului, minţii şi spiritului. Poate fi folosit pentru a începe şi a încheia oricare dintre tehnicile Reiki din această carte, ca semn al respectului şi onoarei faţă de sistemul minunat de vindecare al doctorului Usui, energia Reiki şi întreaga creaţie.

Pentru a realiza un *Gassho* uneşte-ţi mîinile, atingînd palmele, cu degetele foarte apropiate şi poziţionate ca în rugăciune; ţine-le astfel încît degetele mari să fie aproape de centrul pieptului, deasupra chakrei inimii (vezi p. 59). După cîteva minute, cu mîinile încă împreunate, apleacă-te încet, ca semn al respectului, apoi depărtează-ţi din nou mîinile.

Tehnica duşului cu Reiki

Această primă tehnică a tradiţiei japoneze activează şi purifică întregul corp energetic prin inundarea acestuia cu Reiki, de parcă acesta ar fi scăldat în lumină, şi este atît de rapidă şi de uşoară încît o poţi utiliza aproape oriunde. Este ideal să fie practicată în primele ore ale dimineţii, înaintea duşului obişnuit sau înainte şi după un autotratament, precum şi în orice alte momente ale zilei pentru purificarea ta – de exemplu, cînd tocmai te-ai întîlnit cu oameni certăreţi sau negativi sau ai vizitat pe cineva la spital.

1. Stai confortabil în picioare sau jos. Ţine-ţi ochii închişi sau întredeschişi şi începe să îţi încetineşti şi să-ţi adînceşti răsuflarea pînă cînd vei putea menţine un ritm încet şi constant.
2. Plasează-ţi mîinile în poziţia *Gassho*. Stai în acest fel cîteva momente şi *intenţionează* să foloseşti Reiki pentru a-ţi purifica şi activa energia corporală.
3. Separă-ţi mîinile şi ridică-le deasupra capului, cît mai sus posibil, ţinîndu-le depărtate la douăzeci-douăzeci şi cinci centimetri, dar cu palmele îndreptate una spre alta.

4. Aşteaptă cîteva momente pînă cînd începi să simţi Reiki între cele două palme (vei avea o senzaţie de furnicături, căldură sau răceală), apoi întoarce-ţi palmele în jos, astfel încît acestea să fie îndreptate către chakra creştetului.
5. Vizualizează şi *intenţionează* să primeşti un duş cu Reiki prin palme. Reiki curge peste şi prin corpul tău fizic şi energetic, purificîndu-te şi înlăturînd orice energie negativă. Dacă ai Gradul Doi, îţi poţi închipui o imagine a Simbolului Puterii curgînd prin tine, iar Maeştrii Reiki pot vizualiza curgînd Marele Simbol. Încet, spune mantra simbolului de trei ori, imaginîndu-ţi-l cum vibrează prin corpul tău energetic.

Ţine mîinile deasupra capului, orientînd Reiki spre creştet

6. Cînd vei simţi vibraţia energiei Reiki curgînd peste şi prin tine, mişcă-ţi mîinile, cu palmele încă îndreptate către tine şi începe să le muţi încet în jos, în faţa chipului, păstrînd mîinile la o distanţă de corp de douăzeci-treizeci centimetri. *Intenţionează* ca Reiki să curgă din mîinile tale şi să continue să te purifice şi să te revitalizeze, în timp ce îţi laşi mîinile de-a lungul corpului, către picioare şi tălpi. În final, întoarce-ţi palmele astfel încît să fie îndreptate către podea şi eliberează-ţi încet energia; orice energie negativă se va scurge prin

tălpi în pămînt, *intenţionînd* ca aceasta să se transforme şi să fie folosită de către planeta noastră.

7. Repetă exerciţiul de cîteva ori – de trei ori ar fi ideal – şi te vei simţi purificat, revitalizat şi plin de viaţă, în timp ce energia Reiki va curge prin toate celulele tale şi îţi va umple toate părţile corpului cu lumina şi puterea sa de vindecare.
8. Uneşte-ţi din nou mîinile în poziţia *Gassho* şi petrece-ţi cîteva momente mulţumind energiei Reiki, apoi încheie exerciţiul. Poate fi util să baţi din palme o dată sau de două ori, pentru a te putea întoarce la o stare mai conştientă, dacă acest exerciţiu ţi-a dat o senzaţie de „confuzie".

După încheierea acestui exerciţiu, întregul corp este activat de Reiki, iar mîinile tale sînt pline de lumina Reiki, aşa că ar fi o perioadă ideală pentru autovindecare – sau ai putea să continui cu ce ţi-ai propus să faci înainte.

Hatsurei-ho

Hatsurei-ho este o tehnică deosebit de importantă, pentru că ea combină purificarea energetică cu meditaţia, fiind astfel excelentă pentru întărirea canalelor Reiki şi pentru a te ajuta să te dezvolţi spiritual, dar şi pentru a-ţi curăţa întregul corp de energia negativă. De fapt, aş recomanda ca această tehnică să facă permanent parte din practica ta spirituală, deoarece este un mod ideal de a începe ziua sau de a începe practica Reiki, fie că te autotratezi, fie că îi tratezi pe alţii.

Parte a *Hatsurei-ho*, *Kenyoku-ho* este o tehnică de purificare foarte eficientă, care elimină şi respinge energiile negative din cîmpul energetic, astfel încît poate fi pusă în practică singură, de exemplu, înaintea unui duş – atunci orice energie negativă se poate scurge odată cu apa pentru a fi transformată ulterior de pămînt. Deşi lungimea descrierii următoare ar putea crea impresia că tehnica *Hatsurei-ho* este dificilă, de fapt este foarte simplă. Poate dura mai puţin de zece minute sau ai putea lungi părţile sale mai meditative (*Joshin Kokyu Ho* : respiraţia purificatoare şi *Seishin Toitsu* : concentrare sau meditaţie) pînă la o jumătate de oră sau mai mult – tu alegi.

Kihon Shisei – *Poziţia standard*

Aşază-te într-o poziţie confortabilă, pe podea sau pe scaun, apoi relaxează-te şi închide ochii. Concentrează-ţi atenţia pe *Tan-dien*, un punct energetic care se află între trei şi cinci centimetri mai jos de buric. Ţinîndu-ţi mîinile în poală, cu palmele îndreptate în jos, petrece cîteva momente concentrîndu-te pe obţinerea unui ritm constant şi încet al respiraţiei, timp în care îţi centrezi gîndurile pe tine însuţi şi *intenţionezi* să începi *Hatsurei-ho*.

Kenyoku-ho – *Baia uscată sau perierea*

Perierea poate fi făcută fie prin contact, prin atingerea trupului, fie, mai uşor, fără contact, la cinci centimetri de corp, în aură. Fiecare mişcare este rapidă şi hotărîtă. În acest exerciţiu trebuie să te concentrezi pe respiraţie, inspirînd în timp ce periezi şi scoţînd un sunet scurt, ascuţit, de genul „haaah" în timp ce expiri.

Poziţionarea iniţială a mîinii

1. Pune-ţi degetele de la mîna dreaptă în punctul unde clavicula se întîlneşte cu umărul stîng, cu palma îndreptată spre podea, cu degetele lipite.
2. Lasă-ţi mîna în jos cu o mişcare rapidă, largă, în diagonală, peste piept, în linie dreaptă, de la umărul stîng pînă la şoldul drept. În acelaşi timp, expiră rapid, scoţînd un sunet scurt, ascuţit, de exemplu, „haaa".
3. Acum fă acelaşi lucru pe partea cealaltă, plasîndu-ţi mîna stîngă pe umărul drept, cu palma îndreptată către podea, cu vîrfurile degetelor pe claviculă, şi realizează o mişcare de periere de la umărul drept spre şoldul stîng, expirînd din nou, zgomotos.
4. Pune-ţi din nou mîna dreaptă pe umărul stîng şi repetă mişcarea, cu mîna dreaptă periind în diagonală de la umărul stîng către şoldul drept, în timp ce expiri zgomotos.

Poziţia finală a mîinii

(Urmează să repeţi procesul, dar de această dată, în loc să periezi diagonal de-a lungul trupului, vei realiza mişcarea de-a lungul braţelor, de la umăr la vîrfurile degetelor.)

5. Plasează-ţi mîna dreaptă la capătul umărului stîng, cu palma îndreptată către podea şi cu vîrfurile degetelor chiar pe marginea umărului.
6. Ţinîndu-ţi braţul stîng nemişcat, mătură în jos cu mîna dreaptă către exteriorul celuilalt braţ, pînă la vîrfurile degetelor mîinii stîngi. În acelaşi timp, expiră rapid şi zgomotos, în timpul realizării mişcării.
7. Repetă acest proces pe partea cealaltă, cu mîna stîngă pe umărul drept, coborînd-o rapid către vîrfurile degetelor mîinii drepte şi expirînd zgomotos.
8. Încheie procesul cu încă o mişcare a mîinii drepte către braţul stîng, de la umăr pînă la vîrfurile degetelor, expirînd din nou zgomotos.

Conectarea cu Reiki

Acum ridică ambele mîini deasupra capului, cu palmele îndreptate una către cealaltă, la o distanţă de 20-30 cm; vizualizează şi simte lumina şi vibraţia Reiki în timp ce curge prin mîinile tale şi se scurge în întregul trup. Cînd vei simţi această vibraţie, continuă cu următorul subcapitol.

Joshin Kokyu Ho – *Respiraţia purificatoare*

1. Acum coboară încet braţele şi aşază-ţi mîinile în poală, cu palmele îndreptate în afară; respiră pe nas natural şi constant. Începe să te concentrezi pe linia Hara (o linie energetică importantă care-ţi trece prin centrul corpului, conectînd toate celelalte chakre, de la rădăcină pînă la creştet) şi apoi relaxează-ţi trupul.
2. Concentrează-te pe respiraţie. În timp ce inspiri, vizualizează Reiki ca pe o lumină albă ce curge în tine prin chakra creştetului, în canalul Reiki şi apoi în jos, pe linia Hara, pînă la chakrele majore,

intenţionînd ca Reiki să-ţi purifice energiile. Imaginează-ţi, apoi, că Reiki se răspîndeşte, umplîndu-ţi tot corpul, din cap pînă-n picioare, de la umeri pînă la vîrful degetelor; simte cum îţi purifică şi îţi curăţă orice energie negativă din corpul fizic şi energetic, cum îţi elimină orice tensiune.

3. În timp ce expiri, vizualizează lumina Reiki extinzîndu-se, astfel încît curge prin piele, răspîndindu-se pentru a-ţi umple aura. Imaginează-ţi-o curgînd prin aură în toate direcţiile, luînd cu ea orice energii negative pe care corpul tău fizic sau energetic le-a adunat pentru a fi eliberate şi transformate de puterea vindecătoare a Reiki.
4. Continuă acest proces cîteva minute sau cît timp doreşti, inspirînd lumina purificatoare a Reiki şi expirînd energia negativă.

Gassho

Uneşte-ţi mîinile (ca într-o rugăciune) şi ţine-le în faţa şi spre centrul pieptului, puţin mai sus de inimă.

Seishin Toitsu – *Concentrarea/Meditaţia*

1. În timp ce ţii mîinile în poziţia *Gassho*, nu te mai concentra asupra respiraţiei pe nas, ci imaginează-ţi că inspiri Reiki prin mîini.
2. În timp ce inspiri, vizualizează lumina Reiki cum curge prin mîini în interiorul corpului şi de acolo în chakra inimii. Imaginează-ţi cum îţi umple chakra inimii şi apoi simte-o cum curge în linia Hara. Vizualizeaz-o cum urcă şi coboară prin linia Hara, conectînd toate chakrele şi energizîndu-le cu Reiki, pînă cînd atît linia Hara, cît şi chakrele sînt pline cu lumina albă a Reiki.
3. În timp ce expiri, vizualizează lumina Reiki din linia Hara radiind prin mîini, curgînd în afară şi răspîndind Reiki în toate direcţiile, pe

lîngă aură, în jurul lumii şi în Univers, către eternitate, răspîndind pace şi vindecare oriunde este nevoie.

4. Continuă procesul pentru cîteva minute sau cît timp doreşti, inspirînd Reiki prin mîini, în linia Hara, şi expiră-l, tot prin mîini, lăsîndu-ţi mintea să intre într-o stare meditativă.

Gokai Sansho

În mod tradiţional, japonezii care practică Reiki ar spune acum principiile Reiki cu voce tare, de trei ori – în japoneză, bineînţeles! Ai putea face acelaşi lucru, fie în japoneză, fie în română.

Kyo dake wa (ki-o da-ke ua)	Doar astăzi
Okoru-na (o-ko ru na)	Nu te enerva
Shinpai suna (şin-pai su-na)	Nu fi îngrijorat
Kansha shite (kan-şa şte)	Arată-ţi aprecierea (sau recunoştinţa)
Goo hage me (go-o ha-ge me)	Munceşte din greu (pentru tine)
Kito ni shinsetsu (ki-to ni şin--set-su ni)	Fii bun cu ceilalţi

Mokunen

Pune-ţi mîinile înapoi în poală, cu palmele îndreptate în jos, şi *intenţionează* ca *Hatsurei-ho* să se încheie. Cînd simţi că eşti gata, deschide ochii şi scutură uşor mîinile în sus şi în jos de cîteva ori, pentru a te readuce la o stare mai mare de conştiinţă fizică. Eşti acum pregătit să-ţi continui ziua sau să începi practica Reiki, fie ca autotratament, fie pentru a-i trata pe alţii.

Alte tehnici de purificare (curăţare) energetică personală

În primul şi în primul rînd – duşuri reci!

Da, ştiu că poate fi neplăcut, dar pentru a-ţi purifica atît corpul energetic, cît şi pe cel fizic, îţi recomand cu căldură un duş rece. *Dacă starea actuală de sănătate ar putea fi influenţată negativ de apa rece, întreabă medicul înainte de a adăuga această tehnică la purificarea obişnuită.*

Apa rece este diferită din punct de vedere energetic de apa fierbinte, iar cînd energia sa vitală purificatoare curge pe trupul fizic şi prin cîmpul tău energetic, „şocul" ei elimină energia negativă sau „lipicioasă" închisă înăuntrul şi în jurul corpului tău. Bineînţeles, cei mai mulţi dintre noi preferăm un duş cald sau fierbinte pentru a ne curăţa trupul şi ele pot, într-adevăr, să fie foarte relaxante, însă din punct de vedere energetic ele extind aura, ceea ce ar putea face ca energia negativă sau „lipicioasă" să pătrundă mai adînc în corpul energetic, fiind astfel mai greu de înlăturat. Iată de ce este important *să începi* duşul cu apă rece, mai degrabă decît să-l închei astfel, deşi ai putea face ambele lucruri dacă doreşti.

Nu-ţi cer să fii masochist şi să stai prea mult sub duş ! Este necesar doar să laşi apa rece să curgă peste chakrele tale astfel ca ele să se purifice, iar acest lucru poate fi făcut destul de repede şi de uşor – întregul proces nu trebuie să dureze mai mult de cincisprezece sau douăzeci de secunde. Dacă doreşti, poţi sări rapid sub apa rece şi te poţi răsuci astfel încît ea să curgă deasupra creştetului, pînă la chakrele din faţă şi din spate, la chakrele minore şi la punctele principale ale meridianului de pe umeri, coate, încheieturi, mîini, şolduri, genunchi, glezne şi tălpi. Apoi poţi mări temperatura apei în funcţie de preferinţe. (Poţi purta o cască de duş dacă nu vrei să-ţi uzi părul, pentru că oricum chakra creştetului tău se va curăţa.)

Personal, eu găsesc mai comod să ţin capătul duşului în mînă ca să pot controla mai bine locurile unde ajunge apa şi durata duşului. Asigurîndu-mă că întotdeauna apa curge în jet de deasupra, încep de obicei cu tălpile, pentru a mă obişnui cu temperatura (ca şi cum ai păşi în apa mării), apoi las apa să curgă pe coapse, pe genunchi, glezne şi tălpi, întîi pe unul din picioare, apoi pe celălalt. După aceea ridic capătul duşului deasupra umerilor şi las apa să curgă către braţe, apoi pe fiecare parte a corpului (sub braţe pînă la şolduri).

După asta respir adînc şi ţin capătul duşului deasupra capului, lăsînd jetul de apă să curgă de la creştet în jos pe ceafă, pe gît şi pe umeri ; apoi pe coloană pînă la coccis şi la fese ; de la creştet se prelinge pe faţă, pe gît şi umeri ; spre centrul părţii din faţă a corpului, peste inimă, plexul solar, sacrum şi chakrele de la bază ; termin prin a lăsa din nou apa să curgă pe picioare, pînă la tălpi. După cum am mai spus, imediat ce termini duşul rece poţi mări temperatura apei după cum preferi, însă tot acest proces te va face să te simţi minunat de curat, revigorat şi reîmprospătat.

Dacă nu ai duş acasă, poţi cumpăra accesorii de duş care se potrivesc aproape oricărui tip de baie sau ai putea folosi o cană (un ibric). Umple cada cu apă rece, aşază-te în ea şi foloseşte cana pentru a turna apă rece pe chakre. După asta, poţi umple cada cu apă caldă şi o poţi folosi pentru a te încălzi, deşi dacă te freci cu putere cu prosopul sau dacă te înveleşti într-un halat de baie poţi obţine un efect similar.

Pentru cei mai mulţi oameni, recomand cel puţin două duşuri reci pe zi :

1. Chiar de dimineaţa devreme, pentru a elimina orice energii negative adunate peste noapte, atît din visele din subconştient, cît şi din cîmpul energetic al oricărui om cu care împarţi camera, precum şi din posibilele contaminări căpătate în urma întoarcerii din proiecţia astrală (există teorii conform cărora cel puţin o parte din spiritul nostru se ridică deasupra corpului în timp ce dormim).
2. Un alt duş înainte de culcare, pentru a elimina aspectele negative pe care le-ai cules în timpul zilei – incluzînd reziduurile energetice de la certuri, comentarii şi gîndurile negative ale oamenilor pe care i-ai

întîlnit sau chiar mizeria şi violenţa văzute la televizor sau la programele de ştiri.

Totuşi, dacă lucrezi în oricare meserie ce implică îngrijirea, ca terapeut, consilier, sau oricare altă slujbă în care ai de-a face cu oameni negativi, aş recomanda un duş rece imediat după muncă; va elimina orice „poluare psihică" pe care ai căpătat-o în timpul zilei şi te va ajuta să te simţi reîmprospătat şi gata să te bucuri de restul zilei. Ai putea, de asemenea, să vrei să te schimbi în haine curate, de casă, ca să te simţi cu adevărat proaspăt; dacă nu, scutură-ţi bine hainele înainte de a le îmbrăca din nou, iar dacă ai Gradul Doi desenează un Simbol al Puterii deasupra lor, repetînd în tăcere mantra sa de trei ori şi *intenţionînd* ca Reiki să cureţe orice energie negativă de pe haine.

Folosirea Reiki în obiceiurile zilnice de curăţare

În afară de utilizarea duşurilor reci, poţi mări efectele rutinei zilnice de curăţare cu Reiki. În timp ce ţii capătul duşului în mînă, *intenţionează* ca Reiki să ţi se scurgă din mînă în apă, pentru a te purifica şi vindeca în timp ce faci duş; sau, dacă deţii Gradul Doi, poţi desena un Simbol al Puterii deasupra capătului duşului înainte de a începe. Ai putea, de asemenea, desena Simbolul Puterii deasupra apei din baie, înainte de a intra în cadă (sau cînd stai în ea dacă s-a întîmplat să uiţi). Dacă nu cunoşti simbolurile, pur şi simplu *intenţionează* ca Reiki să-ţi curgă din mîini în apa de baie, astfel încît să te scalzi într-o apă purificatoare, vindecătoare. Adaugă cîteva picături de ulei de lavandă, aprinde cîteva lumînări şi vei avea parte de un refugiu relaxant, perfect curativ. (Nu uita să stingi toate lumînările după aceea.)

Folosirea vizualizării pentru purificare

O altă metodă de purificare energetică este folosirea energiei gîndului într-o vizualizare. Nu este la fel de eficientă ca duşul rece (îmi pare rău,

nu e cale de scăpare!), dar ajută cînd nu ai posibilitatea să faci un duş, fiind, de asemenea, un lucru relaxant şi gingaş. Iată o astfel de vizualizare. Ţi s-ar putea părea folositor s-o înregistrezi pe o casetă, vorbind încet şi ritmic, într-un mod cît se poate de relaxant.

1. Pentru început, fă-te comod, fie aşezat, fie stînd întins undeva unde nu te poate deranja nimeni pentru cel puţin douăzeci de minute. Petrece-ţi cîteva minute încordîndu-ţi pe rînd fiecare grup de muşchi, apoi relaxează-i de la degetele de la picioare pînă la muşchii feţei. Cînd eşti pe deplin relaxat, eşti gata să treci la următoarea etapă.

2. Închide ochii şi concentrează-te pe respiraţie. Încetineşte-o şi adînceşte-o şi începe să numeri inspirările. 1 şi 2 şi 3 – lasă-ţi respiraţia să devină cît mai profundă; 4 şi 5 şi 6 – ai grijă să elimini fiecare urmă de aer la fiecare expirare; 7 şi 8 şi 9 – respiraţia ta este foarte profundă şi înceată acum; şi 10... expiră zgomotos, dar continuă să inspiri încet şi profund.

3. Acum imaginează-ţi că stai pe o potecă, la marginea unei păduri superbe, şi conectează-ţi toate simţurile pentru a face scena cît mai reală cu putinţă. Simţi căldura soarelui pe piele şi o adiere blîndă ciufulindu-ţi părul. Auzi cum frunzele unui copac din apropiere foşnesc în vînt, însoţite de cîntecul păsărelelor. Te uiţi în jur şi vezi un cer albastru, minunat, verdele ierbii şi culorile strălucitoare ale florilor şi ale fluturilor. Simţi parfumul ierbii, mireasma îmbătătoare a pinului şi a întregii păduri. Îţi poţi imagina chiar cum îţi întinzi mîna către o frunză din apropiere sau către scoarţa unui copac.

4. Începi să mergi pe poteca din pădure, acolo unde soarele pătrunde prin copaci. În timp ce mergi, auzi susurul unei ape curgătoare, iar poteca pare să te conducă din ce în ce mai aproape de ea.

5. Deodată, ieşi dintre copaci într-un luminiş, iar la capătul îndepărtat al poienii este o cascadă minunată, unde apa cade într-un fel de bazin adînc şi albastru, înconjurat de flori şi iarbă înaltă. Te îndreptţi către cascadă şi simţi nevoia să te speli în apa scînteietoare.

6. Scoate-ţi repede hainele şi intră în apa rece, cristalină, lăsînd-o să curgă deasupra capului, feţei şi gîtului, deasupra umerilor, a braţelor şi a mîinilor, pe partea din faţă şi pe cea din spate a corpului şi a picioarelor, să simţi cum te purifică şi te revigorează.

7. Cînd te vei simţi curat cu adevărat, vei observa că valurile formate de cascadă se transformă în panglicile colorate ale curcubeului, iar corpul tău va fi spălat de lumina roşie, galbenă şi portocalie, apoi de cea verde, albastră, indigo şi violet. Pe măsură ce culorile curcubeului pălesc, vei ieşi din cascadă şi te vei scălda în bazinul albastru, minunat.

8. Apa din bazin este caldă şi relaxantă şi te va face să te înveseleşti, aşa că vei împroşca cu apă cîteva momente, bucurîndu-te de moliciunea ei.

9. După ce vei ieşi din bazin, vei găsi un morman de haine curate, proaspete şi albe care aşteaptă să le îmbraci. Te vei întoarce din nou către cascadă şi vei mulţumi că ai fost curăţat şi purificat. Făcînd o ultimă plecăciune în semn de mulţumire, te vei întoarce şi te vei îndrepta către potecă, spre intrarea în pădure, de unde ai plecat iniţial.

10. Cînd vei ajunge la marginea pădurii, îţi vei petrece cîteva momente simţind din nou căldura soarelui, mirosul pinului şi al ierbii proaspete, albastrul cerului.

11. Apoi imaginile încep să pălească. Încet, conştiinţa ta începe să revină, putînd identifica din nou scaunul sau patul de sub tine şi auzind zgomotele din cameră. Cînd vei fi pe deplin conştient, poţi deschide ochii. Te vei găsi în încăperea unde a început vizualizarea şi te vei simţi împăcat, curat şi revigorat.

Tehnici de curăţare a mediului înconjurător

Unde trebuie să faci curat ? Pentru că poţi să aduni energie negativă de aproape oriunde, răspunsul ar putea fi „peste tot", însă, bineînţeles, nu este şi unul practic ! În esenţă, trebuie să cureţi regulat toate zonele în care îţi petreci o perioadă lungă de timp. Pentru mulţi, asta înseamnă

casa şi locul de muncă sau, cel puţin, împrejurimile imediate şi locul de muncă.

Acasă, zonele pe care trebuie să te axezi sînt colţurile camerelor unde se poate aduna energia negativă sau stagnantă şi locurile unde stai des, mai ales unde dormi, astfel că sînt foarte importante patul şi şezlongul favorit. În restul capitolului îţi voi da cîteva idei despre cum să îţi cureţi mediul înconjurător ; poţi să le încerci pe toate şi să vezi pe care le preferi.

Ai putea minimaliza cantitatea de energie negativă care îţi este adusă în casă. Unul dintre modurile cele mai uşoare de a face acest lucru este să îţi scoţi pantofii (şi să-i rogi pe musafiri să facă acelaşi lucru) şi să-i lăsaţi la uşa din faţă sau din spate. Nu este doar o metodă de a evita praful şi murdăria de pe covoare (deşi acesta este un beneficiu adiţional), este o tehnică bună de a scăpa de energia negativă, pentru că aceasta tinde să fie densă şi „grea", astfel încît este mai groasă la nivelul solului. Acest lucru înseamnă că în zonele unde există mulţi oameni, mai ales în locurile pavate, cum ar fi străzile oraşului, supermarketurile şi altele, care au cel mai ridicat potenţial de a fi negative din cauza numărului de oameni ce le folosesc, există o energie negativă, „lipicioasă", aflată la nivelul solului. Astfel, cînd mergi prin astfel de zone, te bălăceşti într-o masă de energie negativă care se va ataşa pantofilor tăi ; dacă îi descalţi la uşa casei, vei limita efectul prezenţei unei astfel de energii negative în casa ta.

Un mod util de a scăpa de o parte din această negativitate este să mergi pe o potecă bătătorită – o zonă cu iarbă este ideală– înainte de a intra în casă, *cu intenţia precisă* ca orice negativitate să se scurgă înapoi în pămînt, unde poate fi transformată şi folosită. Poţi să tropăi de cîteva ori cu putere pe o parcelă cu iarbă, asta te va ajuta să scuturi cea mai mare parte a energiei negative. Ar fi o idee bună să nu ţii pantofii de stradă în dormitor, pentru că eşti mult mai vulnerabil la energie negativă cînd dormi decît cînd eşti treaz. O idee chiar mai bună ar fi să-ţi descalţi pantofii cînd ajungi acasă, să mergi cu picioarele goale sau în papucii de casă pînă la baie şi să faci un duş rece, scăpînd astfel de restul negativităţii adunate în timpul zilei.

Feng shui şi principiile de îndepărtare a dezordinii

Literal, cuvintele „feng shui" înseamnă vînt-apă, însă ele sînt, în general, înţelese ca o reprezentare a mediului înconjurător sau a „atmosferei" unui loc. Scopul utilizării feng shui este de a ajuta locuitorii oricărei clădiri sau camere să capete succes şi prosperitate, indiferent de destinaţia clădirii – pentru locuit, pentru birouri, bancă etc. Totuşi, feng shui poate fi aplicat oricărui spaţiu, aşa că poţi folosi principiile pentru a crea o atmosferă calmă, relaxantă în casa ta şi la locul de muncă.

Primul şi probabil cel mai important principiu este să *îndepărtezi dezordinea* şi să păstrezi totul curat şi ordonat, asigurîndu-te astfel că îndepărtezi orice lucru nefolositor din întreaga casă (incluzînd beciul şi podul). Asta înseamnă să scapi de tot ce nu foloseşti şi nu iubeşti, nu doar să pui lucrurile morman cu dibăcie sau să le depozitezi în altă parte. Ordonarea lor este un lucru bun, dar nu rezolvă problema principală, aceea că lucrurile la care nu ţii sau pe care nu le mai foloseşti reţin energie veche, iar de această energie trebuie să scapi odată cu obiectele propriu-zise. A face o curăţenie generală poate fi dificil, dar beneficiile întrec cu mult efortul: vei putea descoperi, aşa cum am făcut şi eu, că energiile sînt atît de diferite, încît atunci cînd vor sosi prietenii în casa ta proaspăt aranjată vor crede că a fost redecorată sau că ai făcut ceva special cu ambientul!

Feng shui *Ba-gua*

În feng shui, orice spaţiu se divide într-o figură cu opt laturi numită „*ba-gua*", în care fiecare parte reprezintă aspecte diferite ale vieţii tale. Dacă desenezi un plan al propriei case sau al unei singure camere, forma *ba-gua* va putea fi suprapusă acestuia ca să poţi observa care zone ale vieţii tale ar putea fi influenţate de energii negative sau pozitive. De obicei, energia curge împrejurul, prin, deasupra şi sub fiecare spaţiu, intrînd şi ieşind din clădiri şi camere prin uşi şi ferestre. Se crede că

cele mai armonioase energii sînt create cînd o casă are munţi în spate şi un rîu în faţă şi este aşezată cu faţa spre sud – ceea ce înseamnă că puţini dintre noi trăiesc în condiţii ideale!

Pentru a spori energiile armonioase şi a crea pozitivitate şi echilibru acasă sau la locul de muncă, teoriile feng shui recomandă multe alte lucruri cunoscute ca *remedii*. Ai grijă să nu pui astfel de lucruri la loc pînă nu ai făcut o *curăţenie de primăvară* şi ai îndepărtat orice dezordine, altfel nu vei face decît să sporeşti energia negativă, în loc să atragi energie pozitivă. Iată cîteva exemple de remedii feng shui:

- *Oglinzile* şi *luminile* pot reflecta energie şi pot crea mai mult spaţiu pozitiv acolo unde lipsesc părţi din *ba-gua* (de exemplu, într-o cameră cu o formă neobişnuită).
- *Clopoţeii de vînt* şi *Talgerele* ajută la recircularea energiei.
- *Plantele* (cele sănătoase!) determină dezvoltarea.
- *Apa* creează echilibrul şi/sau curgerea.
- *Lucrările de artă* pot „ridica" energiile (sau le pot coborî – depinde de tablou!)
- *Obiectele solide* şi *grele* pot opri curgerea prea rapidă a energiilor.
- *Culorile* pot crea o atmosferă, aşa că redecorarea casei în culori armonioase pentru a avea un sentiment bine echilibrat poate fi de mare folos. Culorile diafane sînt cele mai bune: verde pal, albastru, roz sau lila sînt cele mai odihnitoare – dar şi albul e bun.

Deşi *ba-gua* este, de obicei, o figură octogonală, cînd o folosim în camere sau în clădiri e mai uşor să o desenăm ca pe o serie de nouă pătrate (vezi mai jos). Este ideal apoi să plasezi mobila şi obiectele în locurile potrivite. Sub desen este dată o descriere succintă a ceea ce reprezintă fiecare zonă.

4 Binecuvîntare Prosperitate Belşug	9 Iluminare Faimă Sociabilitate Împlinirea luminării	2 Relaţii Mariaj Intimitate
3 Cei mai în vîrstă Familia Strămoşii Moştenire	5 Unitate *T'ai Chi* Sănătate	7 Creativitate Copii Descendenţi Proiecte
8 Contemplare Cunoştinţe interioare Realizare personală	1 Traseul carierei Drumul vieţii	6 Oameni de ajutor Prieteni Îngeri Ghizi

Această linie de jos trebuie aliniată cu zidul a cărui uşă duce în casă sau în cameră

Ba-gua nu trebuie să fie pătrat – poate fi dreptunghiular, cu laturile mai scurte deasupra şi dedesubt, sau cu ele la stînga şi la dreapta.

Desenează un plan al camerei (sau casei) tale, apoi împarte-l în nouă pătrate de dimensiuni egale pentru a deosebi zonele. Linia de jos a diagramei este cea care reprezintă zidul unde se află intrarea în casă sau în cameră. Chiar dacă locuinţa sau camera ta au o formă mai deosebită – poate o nişă cu fereastră arcuită sau sînt în formă de L –, *ba-gua* va acoperi totuşi zonele care „lipsesc". De exemplu, o cameră sau un apartament în formă de L nu prezintă nici o zonă de Relaţii sau ar putea lipsi zona Binecuvîntării Norocoase. Plasează o oglindă pe perete astfel încît reflexia din oglindă să se „proiecteze" în spaţiul lipsă – dar ai grijă ca ceea ce reflectă să fie plăcut, de exemplu o plantă sau un tablou frumos, altfel remediul nu va fi eficient.

1. *Călătoria.* Această zonă este legată de munca ta, de felul în care cîştigi bani, de abordarea generală şi drumul spiritual prin viaţă, fiind, de asemenea, o zonă a noilor începuturi şi a oportunităţilor.

2. *Relaţiile.* Aceasta presupune, bineînţeles, relaţia intimă cu partenerii, dar şi modul în care relaţionezi cu tine însuţi şi cu alţii – prieteni, familie, colegi.

3. *Cei mai în vîrstă.* Aceasta este zona care are legătură cu moştenirea (ereditatea), cu strămoşii, părinţii, figurile importante şi influente din trecutul tău – ar fi un loc bun în care să pui o fotografie a doctorului Usui şi a Maeştrilor tăi Reiki.

4. *Binecuvîntările Norocoase.* Are legătură cu fluxul bogăţiei din viaţa ta, astfel că nu presupune doar bani sau posesii materiale, ci include orice fel de prosperitate, binecuvîntări şi orice lucru bun care ţi se întîmplă în viaţă.

5. *Unitate (cunoscută şi sub denumirea de T'ai Chi).* Aceasta este zona care guvernează sănătatea şi nivelurile energetice generale, astfel că trebuie să o păstrezi curată şi neaglomerată!

6. *Oamenii de ajutor.* Această zonă ţine de ajutorul oferit de familie, prieteni, colegi, figuri importante, oameni pe care nu i-ai întîlnit niciodată şi chiar surse de informaţii cum ar fi cărţile. Include ajutorul de la ghizi nevăzuţi, sfătuitori şi spirite ale pămîntului, aşa că e un loc bun în care să păstrezi icoane cu îngeri sau un tablou cu îngeri, zîne etc.

7. *Creativitatea.* Deşi este văzută ca o zonă a descendenţilor sau a copiilor, presupune tot ceea ce creezi sau aduci pe lume, aşa că include manifestări ale binelui în viaţa ta, inclusiv arta, poezia şi muzica.

8. *Contemplarea.* Această zonă este asociată cu învăţarea, studiul, introspecţia, meditaţia, intuiţia, ghidarea interioară şi Sinele tău Superior sau orice altceva care măreşte concentrarea spirituală, poate un loc de meditaţie, un mic altar şi cîteva cărţi de inspiraţie pe un raft.

9. *Iluminarea.* Această zonă are legătură cu propria individualitate şi unicitate, modul în care te exprimi în lume, ceea ce-ţi „luminează viaţa", reputaţia sau acel lucru pentru care eşti renumit sau „vestit". La un nivel mai înalt e vorba despre inspiraţie, iluminare spirituală şi autoîmplinire, astfel că ar fi şi acesta un loc bun pentru meditaţie.

Folosirea Reiki pentru curăţare, purificare şi crearea spaţiului sacru

Poţi folosi Reiki pentru a curăţa, a armoniza şi a proteja orice spaţiu ocupi, iar cel mai eficient mod de a face acest lucru este să plasezi Simbolurile Puterii în colţurile fiecărei camere, pe podea şi pe tavan, pe orice piesă de mobilier pe care îţi petreci mult timp, cum ar fi patul sau şezlongul preferat. Imaginează-ţi şi *intenţionează* ca întrega cameră să fie plină cu Reiki. Chiar dacă nu ai Gradul Doi, poţi totuşi să foloseşti Reiki pentru purificare. Stai liniştit, vizualizează şi *intenţionează* ca Reiki să curgă din palmele tale pentru a umple toată camera cu energie vindecătoare şi lumină, imaginîndu-ţi lumina Reiki curgînd ca un abur pînă cînd va umple întregul spaţiu.

Folosirea sunetelor şi a mirosurilor pentru purificare

Anumite vibraţii ale sunetelor pot avea un efect purificator, iar un mod eficient de purificare a camerelor este să faci „zgomot" în colţurile lor pentru a rupe energia stagnantă. Ai putea aplauda de cîteva ori, ai putea lovi o tobă sau ai putea folosi un clopot tibetan ori o cutie muzicală. Poţi să-ţi foloseşti propria voce şi intonarea unui „OM" este un mod de a face acest lucru.

Mirosurile conţin şi ele vibraţii. Poţi folosi uleiuri aromatice sau beţigaşe aromate. Cîteva picături de ulei de lămîie sau de lavandă sînt ideale pentru purificarea spaţiilor, mirosul fiind atît plăcut, cît şi revigorant. Unul sau două beţigaşe parfumate purtate prin colţurile camerelor purifică în mod plăcut locul. Dacă ai Gradul Doi, poţi combina această

metodă cu desenarea formei Simbolului Puterii, *intenţionînd* ca Reiki să lumineze şi să cureţe o zonă de toate energiile negative. Este o tehnică de purificare excelentă.

Folosirea ceremonială a fumului de plante

Un alt mod de a combina mirosul şi fumul pentru a purifica presupune folosirea unei micele. Fumul de plante era utilizat de către americanii nativi pentru a se purifica fizic şi spiritual. Cele mai utilizate ierburi sînt salvia (cunoscută ca *Salvia apiana*, salvia albă), cedrul (cedrul roşu de vest, *Thuja occidentalis*, sau cedrul californian tămîiat, *Libocedrus descurrens*) şi scarda odorată (*Hierochloe odorata*). Salvia este folosită pentru a alunga energiile negative, a curăţa şi a purifica; cedrul este utilizat pentru a echilibra energiile masculine cu cele feminine, iar scarda se spune că aduce dulceaţă, frumuseţe şi iertare în viaţa cuiva şi în jur. Din cînd în cînd, alte ierburi, cum ar fi levănţica (*Lavandula officinalis)*, sînt incluse într-un amestec pentru a aduce binecuvîntare spirituală.

Ierburile uscate pot fi puse şi într-o baghetă magică, unde firele lungi ale ierburilor sînt fie legate într-un snop, fie lăsate sub forma unui amestec de seminţe, frunze şi mici bucăţi. Scarda este, de obicei, împletită într-o coadă lungă, legată la fiecare capăt. Ceremonialul folosirii fumului de plante presupune să dai foc ierburilor astfel ca acestea să ardă mocnit şi să producă un fum purificator, ce va fi apoi suflat prin zona care trebuie curăţată sau prin cîmpul auric al unei persoane. Baghetele sînt cel mai uşor de folosit pentru că se aprind destul de repede şi mocnesc cîteva minute, timp suficient pentru a sufla fumul în fiecare colţ şi de-a lungul fiecărui perete al camerei.

Pentru a utiliza fumul de plante asupra cuiva, mai întîi pune-l să stea în picioare, cu braţele depărtate de corp, la nivelul umerilor. Ia bagheta cu mănunchiul care arde mocnit şi trece-o pe deasupra capului şi a umerilor de două sau de trei ori, avînd grijă de fiecare dată să nu răspîndeşti fumul prea aproape de păr, faţă sau haine. Apoi plimbă bagheta de-a lungul braţelor, şi fă un zigzag graţios în faţa chipului, a

trunchiului şi a picioarelor, apoi din nou, la ceafă, în spatele trunchiului şi al picioarelor. La final cere-i persoanei să-şi ridice picioarele unul cîte unul şi plimbă bagheta fumegîndă pe sub fiecare picior. S-ar putea să trebuiască să reaprinzi beţigaşul de cîteva ori.

Pentru a te afuma pe tine, modul tradiţional este să atragi fumul către tine folosind o pană mare – de preferinţă, una care să fie folosită special pentru astfel de practici. Ţine bagheta cu ierburile fumegînde într-o mînă şi pana într-alta, apoi „perie" fumul către tine cu pana, din creştet pînă la picioare. Răspîndeşte fumul deasupra umerilor, astfel încît să curgă pe spate, avînd grijă să nu apropii bagheta fumegîndă prea aproape de păr, piele sau îmbrăcăminte. Ai putea repeta acelaşi lucru sub fiecare braţ.

Este un procedeu relaxant, iar mirosul e foarte plăcut. Mulţi oameni pot percepe diferenţa în cîmpul energetic după afumare – acesta este luminos şi clar, ceea ce are deseori un efect energizant, aşa că e bine să fie făcut dimineaţa sau dacă ai de îndeplinit o sarcină dificilă. Din motive de siguranţă, aminteşte-ţi să stingi focul după ce ai terminat – poţi aşeza mănunchiul fumegînd într-un recipient de metal, cum ar fi o oală cu capac : se va stinge repede în lipsa oxigenului.

Capitolul 5

Autotratament cu Reiki

Primul lucru şi cel mai evident atunci cînd începi autovindecarea prin Reiki este să realizezi autotratamente. În acest capitol voi propune un număr de moduri diferite de a te trata cu Reiki, aceasta constituind cea mai bună şi mai cuprinzătoare parte a programului esenţial de menţinere a sănătăţii fizice, mintale, emoţionale şi spirituale. Indiferent de tipul de tratament pe care-l utilizezi – cele douăsprezece poziţii ale mîinii, tratamentul „Întregul Corp, Întregul Sine" sau tratamentul „Mintal şi Emoţional" –, deoarece poziţiile mîinii te acoperă în întregime şi pentru că Reiki lucrează holistic, un autotratament te ajută din toate punctele de vedere : corp, minte, emoţii şi spirit pentru a atinge o stare de armonie şi echilibru.

Îţi recomand un tratament de acest fel zilnic, de preferat unul care să dureze cel puţin o jumătate de oră, deşi ar fi de preferat unul mai lung – totuşi, nu e neapărat nevoie să te limitezi la un singur tratament pe zi. Faptul că îţi oferi tratamentul cu Reiki reprezintă nu numai un act de iubire pentru propria persoană, dar este şi un lucru foarte relaxant şi plăcut, astfel încît cu cît faci mai multe tratamente, cu atît va fi mai bine.

Locul şi timpul

Este recomandabil ca fiecare poziţie a mîinii, pe cap, pe faţa şi spatele corpului, să fie menţinută între trei şi cinci minute, iar poziţiile mîinii pe braţe şi picioare, între un minut şi două minute. Modul în care

îţi împarţi timpul depinde numai de tine ; pentru că eu prefer să închid ochii în timpul unui autotratament, număr secundele în minte, lucru pe care îl consider o activitate meditativă. Pe de altă parte, ascultarea ticăitului ceasului ar putea fi folositoare, pentru că un ticăit corespunde unei secunde. O altă posibilitate ar fi achiziţionarea unui CD sau a unei casete cu muzică relaxantă, care să fie ascultată în reprize de trei pînă la cinci minute şi să conţină momente de linişte sau un gong uşor între reprize, pentru a te anunţa cînd să mişti mîinile într-o poziţie nouă. Astfel de casete pot fi găsite în comerţ, însă nu e greu să-ţi înregistrezi singur una. În acest fel te poţi organiza după durata de timp preferată de tine şi poţi folosi exact muzica ce-ţi place.

Totuşi, nu numărul de minute este crucial, ci faptul că te tratezi cu Reiki ! Poţi să-ţi menţii mîinile în fiecare poziţie atît timp cît crezi că e necesar. Foloseşte-ţi intuiţia pentru a decide cînd să le mişti – cu cît devii mai experimentat în autotratament, cu atît îţi va fi mai uşor să laşi Reiki să te ghideze.

Autotratamentele pot fi făcute aproape oriunde şi la orice oră din zi, dar sînt cel mai relaxante dacă stai întins în pat sau într-un scaun confortabil, astfel încît corpul şi braţele tale să fie bine sprijinite. Eu prefer să fac primul tratament dimineaţa devreme, imediat ce mă trezesc, deşi îmi setez alarma de la ceas să sune din nou după aproximativ patruzeci de minute, în caz că mă relaxez atît de tare încît adorm din nou. Este, de asemenea, foarte plăcut să faci acest lucru seara, deşi, dacă eşti foarte obosit, nu va dura mult pînă vei aluneca într-un somn liniştit.

Nu trebuie să te forţezi pentru a face un autotratament într-o anumită perioadă a zilei. Cea mai bună perioadă este cea care îţi convine, care se potriveşte stilului tău de viaţă. Cu cît te vei simţi mai relaxat, te vei bucura mai mult de această experienţă. Există un cumul de beneficii ale tratamentului zilnic cu Reiki – cu cît primeşti mai mult Reiki, cu atît va reuşi Reiki să înlăture blocajele şi să te vindece la toate nivelurile.

Senzaţiile percepute în mîini şi în corp

Trebuie să ştii un lucru : rareori percepi la fel de multe senzaţii cînd te tratezi singur ca atunci cînd tratezi alţi oameni. Îmi fac tratamente de mai mult de doisprezece ani şi, dacă nu-mi tratez zonele dureroase sau rănite ale corpului, mîinile mele nu mai simt nimic, iar cei mai mulţi dintre studenţii mei afirmă acelaşi lucru. Să nu te îngrijorezi dacă ţi se întîmplă şi ţie, pentru că asta nu înseamnă că Reiki nu curge : probabil că vei primi alte semnale, de pildă te vei simţi relaxat sau somnoros.

Cel mai plauzibil motiv pentru care ai senzaţii puţine cînd te tratezi singur este că, după cum am explicat anterior, Reiki este energia propriului tău Suflet, care, bineînţeles, e deja în rezonanţă şi armonie cu forţa vieţii tale, deoarece forţa vieţii vibrează în aceleaşi tipuri de unde, chiar dacă la un nivel vibraţional mai scăzut. Cînd tratezi alţi oameni, energiile tale vibrează diferit, acestui lucru datorîndu-i-se faptul că eşti mai conştient de senzaţiile din mîinile tale.

Dacă totuşi ai o senzaţie în mîini, de exemplu, fierbinţeală, răceală, furnicături sau alte vibraţii, cînd tratezi anumite zone sau încerci senzaţia chiar în acea parte a corpului pe care o tratezi, continuă să laşi Reiki să inunde locul, pentru că, de obicei, acest lucru indică faptul că necesită mai mult tratament. Lasă-ţi, pur şi simplu, mîinile nemişcate pînă cînd senzaţia se diminuează – nu trebuie să cronometrezi poziţiile mîinii la secundă. Cronometrările sînt facultative şi nu există nici un motiv pentru care nu-ţi poţi ţine mîinile în aceeaşi poziţie timp de o jumătate de oră sau mai mult dacă eşti de părere că e necesar.

Detectarea dezechilibrelor energetice înainte de autotratament

Byosen Reikan-ho

Este posibil să simţi cu mîinile dezechilibre energetice înainte de a face un autotratament prin scanarea corpului. În tradiţia japoneză, această tehnică se numeşte *Byosen Reikan-ho* : *Byo* înseamnă boală, stare de

rău sau dezechilibru ; *Sen* înseamnă înainte, viitor, anterior, precedent ; *Rei* înseamnă spirit sau suflet ; *Kan* înseamnă sentiment, senzaţie sau emoţie ; *Ho* înseamnă tratament, metodă sau cale.

Pentru că boala sau starea de rău se prezintă sub forma unei pete de energie dense sau lipicioase în cîmpul energetic, înainte de a se manifesta la nivel fizic, această tehnică este excelentă pentru prevenirea problemelor fizice prin detectarea lor anterioară, în aură, permiţîndu-ţi astfel să le tratezi cu Reiki înainte de a ajunge la nivelul fizic. Tipul şi cantitatea de senzaţii care pot fi detectate în mîini variază de la o persoană la alta, depinzînd de severitatea şi condiţia dezechilibrului sau „bolii" (fizică sau energetică), putînd include furnicături, gîdilături, pulsaţii, înţepături, durere, amorţeală, fierbinţeală, răceală etc. În japoneză aceste senzaţii se numesc *Hibiki* şi apar, de obicei, doar în mîini, însă uneori pot fi simţite în braţe sau, în cazuri extreme, chiar mai sus, la umeri.

1. Începe prin a lua o poziţie confortabilă.

2. Petrece cîteva momente concentrîndu-te asupra propriei persoane şi aşază-ţi mîinile în poziţia *Gassho*, permiţîndu-i minţii să se calmeze. Apoi *intenţionează* să-ţi activezi abilitatea intuitivă de a depista dezechilibrele energetice – ai putea rosti în gînd „Am început *Byosen Reikan-ho*" sau „Încep să folosesc Reiki pentru a percepe şi a vindeca dezechilibrele energetice".

3. Presează-ţi una sau ambele mîini, cu palmele îndreptate în jos, puţin (între cinci şi cincisprezece centimetri) deasupra corpului, începînd cu capul, deasupra chakrei creştetului şi începe să le mişti încet în jos, de-a lungul trupului. Uneori e de ajutor să închizi ochii, astfel încît să poţi „intra în contact" mai uşor cu orice senzaţie din mîinile tale. Vei descoperi, probabil, că ai o senzaţie generală „de bază", care ar putea fi căldură, o furnicătură sau chiar o adiere uşoară în timp ce treci cu mîinile pe deasupra vreunei chakre majore. Totuşi, unele zone vor fi percepute diferit, iar acestea sînt zonele *Byosen*. Cu cît exersezi mai mult, cu atît îţi va fi mai uşor să identifici diferenţele aproape imperceptibile, însă acordă atenţie schimbărilor de căldură, furnicăturilor sau oricăror alte senzaţii descrise mai sus.

4. Cînd vei percepe o diferenţă în cîmpul energetic, ţine mîinile deasupra zonei respective. Senzaţiile vor avea forma unui reflux şi vor curge în cicluri naturale, crescînd şi apoi reducîndu-se ca intensitate. Nu trebuie să-ţi mişti mîinile atunci cînd senzaţia se diminuează, pentru că aceste cicluri vor continua atît timp cît mîinile se vor afla pe corp. Cu cît vei ţine mîinile mai mult deasupra unei anumite zone, cu atît vei putea simţi mai multe cicluri energetice, însă cu fiecare ciclu intensitatea va scădea, aşa că ţine-ţi mîinile acolo măcar pe durata unui ciclu. Dacă ai timp, ţine mîinile în acelaşi loc pînă cînd nu va mai exista nici o diferenţă în senzaţii (pînă cînd vei avea o senzaţie continuă, şi nu una în valuri).

5. Cînd vei fi gata, mişcă-ţi încet şi uşor mîinile către următoarea zonă *Byosen* şi repetă etapa 4.

6. După ce ai încheiat *Byosen Reikan-ho* pe întregul corp, pune-ţi mîinile în poziţia *Gassho* la înălţimea jumătăţii pieptului şi mulţumeşte în gînd energiei Reiki, aplecîndu-te încet, în semn de respect.

Poziţiile mîinii în autotratament

Cînd ai participat la primul curs Reiki, ai învăţat probabil o serie de douăsprezece poziţii ale mîinii pentru un autotratament complet, urmărind chakrele în josul corpului, începînd cu patru poziţii pe cap, apoi patru în faţa corpului şi alte patru în spatele trupului, deşi pot exista mici schimbări în poziţionarea exactă a mîinilor, lucru ce depinde de Maestrul care ţi le-a predat. Fiecare poziţie a mîinii ar trebui să fie uşor de realizat şi să pară confortabilă, altfel nu vei putea beneficia pe deplin de relaxare. Mîinile ar trebui să fie aşezate pe corp cu blîndeţe, în ordinea descrisă mai jos, obişnuindu-se să se ţină degetele unite, cu degetele mari apropiate de celelalte.

Fiecare mînă e plasată pe partea corespunzătoare a corpului, parţial datorită faptului că aşa e mai confortabil, dar şi pentru că tratarea în mod egal a fiecărei părţi a trupului va echilibra energiile, încurajînd o

curgere bună a *Chi*-ului în jurul sistemului energetic al corpului, mărindu-i, astfel, eficienţa. Totuşi, nu e greşit să foloseşti doar o mînă dacă ai un handicap sau o rană care te împiedică să le foloseşti pe amîndouă, cum ar fi un braţ rupt, un atac cerebral sau o amputare. Plasează-ţi o mînă pe o parte şi *intenţionează* sau vizualizează cum cealaltă mînă se află pe cealaltă parte a corpului. Energia urmează intenţia, astfel încît Reiki va curge prin părţile corespunzătoare ale corpului energetic – chiar dacă un braţ sau un picior este amputat, părţile sale energetice mai există încă – şi apoi oriunde intenţionezi ca acesta să se ducă.

În mod obişnuit începi tratamentul de la cap, iar primele poziţii ale mîinii vor concentra Reiki mai ales pe creştet şi pe chakra celui de-al treilea ochi. Poziţionarea mîinii pe gît lucrează asupra chakrei de la grumaz şi tot aşa, pînă cînd întregul corp şi toate chakrele au fost tratate. Energia poate curge cu uşurinţă înăuntrul şi în afara corpului prin oricare chakră, dar cînd curge prin chakra creştetului, acest aspect pare să accelereze efectul, permiţînd Reiki să curgă mai uşor prin celelalte chakre şi să aibă un efect mîngîietor, calmant şi relaxant.

Chiar dacă energia va curge mai întîi prin chakra de bază sau prin tălpi, acest lucru nu este deloc dăunător, însă tinde să aibă un efect mai vibrant şi mai energizant, pe care unii oameni îl consideră destul de iritant. Experimentează, totuşi. S-ar putea să-ţi placă! Regulile dure şi rigide nu sînt compatibile cu etosul Reiki, aşa că, deşi eu îţi sugerez anumite tehnici de bază, lasă Reiki, după un anumit timp, să te ghideze în a-l folosi aşa cum crezi că e mai bine.

Intenţia şi invocaţia

Reiki nu are nevoie de cine ştie ce ritualuri complicate înainte de a începe să curgă. Trebuie doar să *intenţionezi* să-l foloseşti, însoţindu-l doar cu o invocaţie simplă, cum ar fi: „Reiki curge prin mine acum pentru binele meu suprem". Gîndurile reprezintă o formă de energie foarte puternică, mai ales dacă ele au forţa intenţiei, însă Reiki va începe să curgă din primul moment în care te gîndeşti să-l foloseşti, aşa

că, în timp ce-ţi plasezi mîinile pe corp pentru a începe autovindecarea, el ar putea curge deja.

Poţi observa că nu depinde de tine modul şi locul prin care curge Reiki – eşti doar un canal pentru energia vindecătoare. Din moment ce este ghidat în mod divin, el va curge acolo unde este nevoie şi nu neapărat acolo unde vrei tu să meargă. *Intenţionînd* ca Reiki să curgă pentru binele suprem, vei scăpa de ego-ul care altfel ar putea fi implicat.

Ai putea, de exemplu, să-ţi doreşti cu adevărat să vindeci o anumită stare de rău sau să scapi de anumite simptome fizice, dar ar putea fi pentru binele tău absolut ca aceste simptome să mai rămînă pînă cînd vei fi gata să înfrunţi problemele care le-au cauzat, aşa că Reiki va ajunge mai întîi la nivelul cauzativ – mintal, emoţional sau spiritual. Ar putea uşura temporar simptomele, dar nu poţi fi niciodată sigur dinainte că Reiki va face acest lucru, pentru că nu-l poţi controla conştient, chiar şi atunci cînd te tratezi singur. Din păcate, acest lucru înseamnă că trebuie să renunţi la orice fel de aşteptări faţă de rezultatele autotratamentului. Acest lucru poate fi foarte dificil, pentru că este în natura umană să doreşti să te simţi bine din punct de vedere fizic. Încearcă totuşi să înţelegi că te ajuţi singur prin canalizarea Reiki în tine, chiar dacă acest ajutor nu se dovedeşte a fi exact ceea ce ai sperat iniţial.

Pregătirea pentru autotratament

Indiferent de momentul zilei în care vei face autotratamentul, întîi vei decide locul în care doreşti să-l începi – fie stînd confortabil pe un scaun, fie cu picioarele încrucişate pe podea, stînd întins în pat sau chiar pe un şezlong, pe plajă. Înainte de a începe ar fi o idee bună să practici una dintre tehnicile de autopurificare, cum ar fi *Kenyoku-ho* (vezi pp. 73-75) sau duşul Reiki (vezi pp. 70-72). Apoi respiră adînc pentru cîteva momente şi centrează-te asupra propriei persoane, permiţînd corpului să se relaxeze. Ai putea face înainte de tratament un întreg *Hatsurei-ho* (vezi p. 72), lucru care s-ar putea dovedi un mod destul de relaxant şi eficient de a începe sau de a încheia ziua. Personal,

prefer să închid ochii în timpul autotratamentului şi, în timp ce ridic mîinile pentru a le aşeza în prima poziţie, mă gîndesc că *intenţionez* să încep un autotratament şi că Reiki va curge în mine pentru binele suprem.

Autotratamentul tradiţional

După cum am mai spus, autotratamentul tradiţional constă, de obicei, din douăsprezece poziţii ale mîinii : patru pe cap, patru în faţa trupului şi patru pe spate. Cum toate aceste poziţii formează tratamentul „Întregul Corp, Întregul Sine", vor fi descrise în amănunt în următorul subcapitol. Pentru a le putea identifica, iată numerele de referinţă ale tratamentului lîngă poziţiile numerotate ale autotratamentului tradiţional.

Autotratamentul tradiţional	**„Întregul Corp, Întregul Sine"**
Poziţiile mîinii	Poziţiile mîinii
1. Deasupra ochilor	Nr. 2
2. Apoi urechile	Nr. 3
3. Partea posterioară a capului	Nr. 4
4. Gîtul	Nr. 5
5. Pieptul	Nr. 6
6. Plexul solar	Nr. 7
7. Buricul	Nr. 8
8. Zona pelvisului	Nr. 9
9. Umerii	Nr. 10
10. Spatele (partea de mijloc între gît şi talie)	Nr. 15
11. Partea posterioară a taliei	Nr. 16
12. Fesele	Nr. 17

Acesta este un mod excelent de a te trata cu Reiki. În mod tradiţional, menţinem fiecare poziţie a mîinii timp de trei pînă la cinci minute, astfel încît tratamentul durează de la o jumătate de oră pînă la o oră. Acest lucru permite Reiki să curgă în jurul întregului corp şi în aură. Totuşi, prin extinderea numărului de poziţii ale mîinilor e posibil să ai parte de un tratament şi mai cuprinzător, aşa că am să vă sugerez o abordare puţin diferită, pe care eu o numesc tratamentul „Întregul Corp, Întregul Sine", care se diferenţiază de autotratamentul tradiţional de mai sus.

Tratamentul „Întregul Corp, Întregul Sine"

Autotratamentul tradiţional tratează, într-adevăr, întregul corp, după cum am mai spus, însă are limitele sale, pentru că există părţi ale organismului care nu sînt tratate în mod direct – braţele, mîinile, picioarele şi tălpile. Deşi unii oameni sînt învăţaţi să le includă cînd se tratează pe ei sau pe alţii, aceste poziţii ale mîinilor sînt deseori uitate – deşi, bineînţeles, braţele şi picioarele primesc ceva Reiki, acesta curgînd prin meridianele energetice ale corpului către ele, mai ales cînd tratezi umerii, pieptul, zona pelviană şi fesele.

La nivel metafizic, braţele şi picioarele sînt importante pentru că ele reprezintă „centri de mişcare" şi mijloacele prin care interacţionăm fizic şi direct cu viaţa. Ele reprezintă mişcarea şi flexibilitatea, expresia şi creativitatea şi dezvăluie dacă îmbrăţişăm viaţa complet sau sîntem reţinuţi, modul în care „o ducem" sau modul în care „înţelegem lucrurile", cum înaintăm în viaţă, dacă păşim încrezători sau „autoritar" etc. Tratarea directă cu Reiki poate avea multe beneficii directe, cum ar fi eliberarea emoţiilor înmagazinate în ele.

Îţi sugerez să începi tratamentul punînd mîinile deasupra chakrei creştetului, care reprezintă o poziţie adiţională a mîinii destinată să deschidă rapid cîmpul energetic pentru ca acesta să devină mai receptiv la Reiki. Trimite imediat Reiki de la creştet în jos, la linia Hara, linia energetică ce conectează toate chakrele majore, activînd astfel toţi centrii energetici.

Acest lucru ar putea să nu fie un punct de plecare obişnuit, însă ţi-aş recomanda să-l încerci – vei descoperi că e o metodă foarte folositoare şi eficientă de autotratament. În timpul săptămînii ai putea utiliza metoda de tratament mai comună, cu cele douăsprezece poziţii ale mîinii, iar în weekend poziţia mai complexă, cu douăzeci şi două de poziţii, numită tratamentul „Întregul corp, Întregul Sine", dacă acest lucru se potriveşte stilului tău de viaţă.

Am propus anterior cronometrarea fiecărei poziţii a mîinii, însă îţi poţi folosi intuiţia pentru a decide tratarea unei zone pentru o durată mai scurtă sau mai lungă, dacă simţi că e necesar acest lucru. Am oferit, de asemenea, un ghid general pentru ceea ce *ar putea* fi tratat prin fiecare poziţie a mîinii, atît din punct de vedere fizic, cît şi metafizic, deşi, bineînţeles, fiecare poziţie a mîinii are ca efect tratarea întregului corp, pentru că Reiki curge în interiorul şi în jurul energiei subtile şi a corpurilor energetice prin meridiane. El afectează, de asemenea, aspectele mintale, emoţionale şi spirituale ale persoanei tale, vindecînd sau „întregind", oferind echilibru şi armonie. Aminteşte-ţi că Reiki va merge întotdeauna acolo unde este necesar, fără să aibă nevoie de un control conştient din partea ta, aşa că va lucra mereu pentru binele tău absolut.

Poziţiile mîinii

Cele douăzeci şi două de poziţii ale mîinii pentru tratamentul „Întregul Corp, Întregul Sine" pot fi împărţite în patru secţiuni:

1. Capul şi partea anterioară a corpului
2. Umerii, braţele şi mîinile
3. Partea posterioară a corpului
4. Picioarele şi tălpile

Cred că e cel mai bine să fie făcute în ordine, ceea ce mi se pare logic; însă, repet, ai dreptul de a alege. Ai putea începe cu capul şi partea anterioară a corpului (poziţiile 1-9), urmate imediat de partea posterioară a corpului (poziţiile 10 şi 15-17), apoi să termini cu braţele şi picioarele. Vezi cum te simţi şi „lasă-te în voia lucrurilor". Bineînţeles, celelalte zece poziţii ale mîinii vor mai lua ceva timp şi îţi sugerez să-ţi păstrezi mîinile în acelaşi loc între unul şi două minute pentru fiecare poziţie a braţelor, mîinilor, picioarelor şi tălpilor. Ai putea totuşi să fii la început tentat să petreci între trei şi cinci minute pentru fiecare poziţie, la fel ca pentru restul corpului. Asta pentru că nu le-ai tratat în mod regulat înainte şi vei descoperi, cum am făcut-o şi eu, că mîinile se vor înfierbînta pe măsură ce Reiki se află înăuntru şi ajută la deblocarea zonelor care n-au mai fost activate anterior. Cu cît îţi vei acorda mai mult timp pentru tratament, cu atît acesta va fi mai eficient.

Capul şi partea anterioară a corpului

Cele nouă poziţii ale mîinii care acoperă capul şi partea anterioară a corpului activează şi echilibrează cele şapte chakre majore şi tratează toate organele şi sistemele importante ale organismului, aşa că ar fi un început perfect pentru autotratament. Primele patru poziţii de pe creştet, deasupra ochilor, a urechilor şi a părţii posterioare a capului lucrează împreună: ele acoperă capul şi întregul creier, cu toate funcţiile şi mecanismele de control ale întregului organism, de la memorie la mişcare, incluzînd sistemul nervos şi pe cel endocrin.

1. Creştetul

Din punct de vedere fizic, această poziţie a mîinilor permite Reiki să curgă în chakra creştetului şi în întregul cap şi creier, în sistemul nervos şi în cel endocrin – mai ales în glandele pineale şi pituitare, ambele localizate în creier. Din punct de vedere metafizic, curgerea Reiki din această poziţie a mîinii încurajează în mod deosebit cunoştinţele interioare şi conştiinţa, spiritualitatea, sentimentul unităţii şi conexiunea la toţi şi la toate, sentimentele de împlinire, întregire şi iluminare.

Plasează-ţi ambele mîini, încrucişate, pe creştet. *Intenţionează* ca Reiki să curgă pentru a deschide cîmpul energetic, astfel încît acesta să devină mai receptiv la energiile vindecătoare. Păstrează poziţia mîinilor între trei şi cinci minute.

Poziţia mîinii pentru creştet

2. Ochii

În această poziţie, Reiki curge atît prin creştet şi chakrele frunţii, cît şi prin întregul cap şi creier, sistemul nervos şi cel endocrin, inclusiv prin glandele pineală şi pituitară, mai ales prin ochi şi faţă. La nivel metafizic, Reiki poate încuraja intuiţia, perspicacitatea şi imaginaţia, dezvoltînd uneori viziunea interioară, clarviziunea şi alte haruri psihice.

3. Urechile

Reiki curge din nou prin chakrele situate în creştet şi sprîncene, însă este conectat şi la chakra gîtului. Tratează capul, creierul, sistemul nervos şi

Fiecare mînă ţinută la ochi, cu dosul palmei plasat pe pomeţi şi vîrfurile degetelor pe sprîncene (între trei şi cinci minute)

Mîinile plasate pe fiecare ureche, cu podul palmei la nivelul lobului urechii şi cu vîrfurile degetelor îndreptate către tîmple (între trei şi cinci minute)

pe cel endocrin, inclusiv glandele pituitară şi pineală, urechile, sinusurile, nasul şi faţa. Alte beneficii ale curgerii Reiki prin aceste zone includ nu numai auzul, ci şi dorinţa de a asculta de o călăuză mai înaltă şi dezvoltarea abilităţilor de clarviziune. Această poziţie induce şi un somn sănătos.

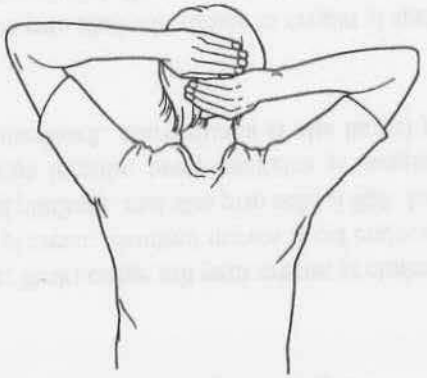
4. Ceafa

Reiki ce curge prin ceafă va acoperi chakrele creştetului şi ale sprîncenelor, creierul, sistemul nervos şi pe cel endocrin, incluzînd glandele pituitară şi pineală (epifiză şi hipofiză), însă pentru că Reiki curge şi prin cortexul vizual, poate îmbunătăţi atît vederea fizică, precum şi pe cea interioară, activînd deseori imaginaţia şi stimulînd vizualizarea. În plus, ajută şi la obţinerea unui somn odihnitor. Indiferent la care poziţii ale mîinilor apelezi, păstrează-le timp de trei pînă la cinci minute.

4a. Ambele mîini stau pe ceafă, cu vîrfurile degetelor îndreptate către baza craniului

4b. Ca o alternativă, poţi plasa mîinile una lîngă alta pe ceafă, cu podul palmelor la nivelul bazei craniului şi cu vîrfurile degetelor îndreptate către creştet

4c. Varianta mea preferată, deosebit de confortabilă, însă care nu face parte din poziţiile obişnuite ale mîinilor, este cu o mînă plasată pe creştet şi cu cealaltă care acoperă ceafa



4d. O altă poziţie confortabilă este să plasezi o mînă rezemată de baza craniului şi cealaltă deasupra ei

5. Grumazul

Această poziţie a mîinilor permite Reiki să curgă în chakra grumazului, iar la nivel fizic pătrunde în gît, grumaz, amigdale, polipi şi corzile vocale, în maxilare, gură, dinţi, gingii, nas, sinusuri şi urechi. Trece prin glandele tiroidă şi paratiroidă care controlează metabolismul şi creşterea.

La nivel metafizic, Reiki măreşte abilitatea de a comunica cinstit şi eficient şi promovează creativitatea şi talentul, exprimarea prin muzică şi voce. Indiferent de varianta poziţiei, păstreaz-o timp de trei pînă la cinci minute.

5a. O mînă deasupra celeilalte, acoperind grumazul (gîtlejul)

5b. O alternativă este să plasezi o mînă pe partea superioară a pieptului şi cealaltă să acopere grumazul

5c. O altă variantă este să plasezi cîte o mînă pe fiecare parte a gîtului, cu podul palmelor lipite sau puţin depărtate

6. Pieptul

Din această poziţie a mîinilor, Reiki curge în chakra inimii şi are, din punct de vedere fizic, o influenţă importantă pentru că ajută inima şi întregul sistem cardiovascular, sistemul limfatic, sistemul imunitar, plămînii şi tot sistemul respirator, glanda timus, braţele şi mîinile. Din

6a. Ambele mîini încrucişate pe mijlocul pieptului, deasupra chakrei inimii

6b. Ca variantă, cîte o mînă pe fiecare parte a pieptului, puţin deasupra fiecărui sîn. Vîrfurile degetelor se pot atinge sau pot fi puţin depărtate

punct de vedere metafizic, Reiki încurajează dragostea necondiţionată şi relaţiile bune, empatia, bunătatea şi compasiunea pentru alţii şi pentru propria persoană, toleranţa de sine şi înţelegerea, precum şi dorinţa de a oferi şi de a primi. Indiferent de poziţia pe care o vei folosi, păstreaz-o timp de trei pînă la cinci minute.

7. Plexul solar

Reiki curge în chakra plexului solar, ajutînd un număr variat de stări fizice şi metafizice. De aici, Reiki poate curge în ficat, splină, pancreas, vezica biliară, stomac şi în întregul sistem digestiv. Te va ajuta să-ţi dezvolţi puterea voinţei, autocontrolul, să recunoşti nevoia de autoritate personală şi de autonomie, respectul de sine şi hotărîrea, înţelegerea propriului potenţial şi a scopului în viaţă. În plus, încurajează creşterea energiei totale.

Cîte o mînă pe fiecare parte a corpului, acoperind plexul solar (diafragma). Degetele se pot atinge sau pot fi puţin depărtate (între trei şi cinci minute)

8. Talia/Buricul

Din această poziţie, Reiki curge în chakra sacrală, iar fizic se scurge într-un număr mare de organe şi alte părţi ale corpului, inclusiv rinichii şi glandele suprarenale (cortexul suprarenal şi măduva suprarenală),

organele digestive inferioare, prostată, vezica urinară şi întregul tract urinar, precum şi întregul sistem reproductiv feminin – uterul şi ovarele. Drept urmare, Reiki îşi exercită efectele şi asupra sexualităţii individului, asupra stărilor emoţionale şi asupra relaţiilor romantice, asupra aspectelor intime şi legate de „dăruire", de tot ceea ce înseamnă senzualitate, inclusiv pofta de mîncare, de sex şi alte plăceri. În plus, încurajează creativitatea în toate formele ei şi îmbunătăţeşte simţurile.

Aşază mîinile pe fiecare parte a corpului, cu degetele faţă în faţă, undeva la nivelul buricului, care poate fi situat puţin deasupra sau dedesubtul taliei (de la trei la cinci minute)

9. Pelvisul

Din această poziţie a mîinii, Reiki se scurge la baza chakrei bazei, precum şi în restul structurii organismului, inclusiv întregul schelet, muşchii, pielea şi sîngele, vezica urinară şi sistemul excretor, cel genital, apoi trece prin organele reproductive, precum şi prin pelvis, gambe şi labele picioarelor. Metafizic, Reiki trece în sentimentele tale legate de corpul fizic, precum şi în cele legate de siguranţă, încredere şi supravieţuire ; aceste sentimente se referă la aspecte aflate în legătură cu banii, casa, munca, sentimentul de apartenenţă şi interacţiune cu natura şi Pămîntul.

Mîinile sînt aşezate de fiecare parte a corpului, iar degetele sînt îndreptate în jos, dar într-o poziţie uşor în diagonală, în formă de V, înclinate spre zona pelviană (între trei şi cinci minute)

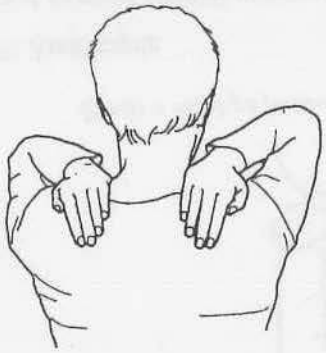
Umerii, braţele şi mîinile

Umerii şi mîinile sunt centrele activităţii noastre, permiţîndu-ne să interacţionăm fizic cu oameni şi obiecte. Ele pot indica efortul depus în viaţa noastră, cum ne exprimăm şi cum îmbrăţişăm viaţa. Ne fac plăcere dezmierdările, ne face plăcere să îmbrăţişăm oameni şi să îi strîngem aproape de noi, sau preferăm să „ridicăm din umeri" şi să dăm mîna cu ei din vîrful degetelor? Cum facem faţă vieţii şi problemelor inerente ei? Ne agăţăm de lucruri şi de oameni perioade prea mari de timp sau le lăsăm să „ne fugă printre degete" ? Cum ne simţim mai bine : avînd contacte apropiate, cu dezmierdări tandre, mîngîieri sau gîdilături amuzante şi drăgăstoase, sau simţim nevoia să dominăm ferm viaţa şi persoanele care sunt în jurul nostru ori preferăm să lovim cu palmele ori cu pumnii pentru a comunica ceea ce simţim?

Evident, mîinile ne permit să realizăm un număr imens de sarcini, începînd cu unele activităţi personale de tipul spălat, îmbrăcat şi gătit, pînă la grădinărit, întreţinerea maşinii şi bătutul la maşină, precum şi îndeletniciri ca sculptatul, broderia sau cîntatul la pian, astfel încît orice problemă de dexteritate poate avea un impact major asupra întregii noastre vieţi.

10. Umerii

În autotratamentul tradiţional cu douăsprezece poziţii ale mîinii, această poziţie este începutul pentru a vă trata spatele. Oricum, cînd Reiki se scurge prin această poziţie a mîinii, nu ajunge numai în umeri, dar şi mai jos, în braţe şi mîini, de aceea am inclus-o în secţiunea de faţă. Din punct de vedere fizic, umerii reprezintă partea din corp care acumulează în cazul celor mai mulţi dintre noi multă tensiune şi stres, iar acest fapt duce la durere şi suferinţă generală, inclusiv dureri de cap, astfel încît această poziţie a mîinii tratează muşchii şi articulaţiile umerilor, precum şi partea de sus a spatelui. Dintr-o perspectivă metafizică, umerii reprezintă zona pe care noi „ducem" responsabilităţile ; de multe ori „oferim un umăr" altor persoane pentru a se „descărca" ; umerii sînt zona pe care „se lasă" stresul faptului că nu facem ce ne-am dori, astfel încît Reiki intră în aceste sentimente pentru a încuraja relaxarea şi abordarea unei perspective mai realiste. Indiferent de tipul poziţiei pe care o utilizezi, păstreaz-o timp de trei pînă la cinci minute.



10a. Aşază fiecare mînă pe umărul corespunzător sau, dacă ţi se pare inconfortabil, încearcă poziţia 10b

10b. Încrucişează-ţi mîinile pe piept şi aşază-le pe umărul opus

11. Braţele

Braţele reprezintă abilitatea noastră de a „îmbrăţişa" viaţa, cu toate experienţele ei, precum şi cea de a interacţiona cu alţi oameni. De

obicei, braţele sînt destul de puternice, astfel încît atunci cînd Reiki se scurge prin această poziţie a mîinilor, el ne ajută să lăsăm sentimentele şi energia să curgă activ din umeri în jos, să preluăm controlul asupra vieţilor noastre, să renunţăm la rezistenţă în privinţa exprimării emoţiilor, astfel încît să putem emana curaj şi putere într-o manieră gentilă – printr-o îmbrăţişare uşoară uneia care te striveşte !

Încrucişează braţele pe piept şi aşază mîna dreaptă pe umărul stîng, iar mîna stîngă pe umărul drept. Păstrează această poziţie timp de unul sau două minute

12. Coatele

Articulaţiile trebuie să se mişte liber şi flexibil, iar cele ale coatelor permit mîinilor noastre să răspundă unei mari varietăţi de nevoi, de la a strînge pe cineva în braţe cît mai aproape, pînă la a mînui un hîrleţ în grădină, astfel încît Reiki se poate scurge în coate pentru a încuraja libertatea de mişcare. Dar la nivel metafizic coatele pot reprezenta schimbarea direcţiilor şi acceptarea de noi experienţe, deci Reiki se scurge în ele pentru a încuraja puterea şi entuziasmul să intre în viaţa noastră şi pentru a ne da flexibilitatea şi puterea de a ne adapta la diferite situaţii de viaţă.

Puneţi o mînă pe fiecare cot timp de unul sau două minute

13. Antebraţele

Ca şi în cazul poziţiei numărul 11, Reiki este lăsat să se scurgă în braţe pentru a ajuta energia inimii – care curge în mîinile noastre – să exprime iubire şi acceptare, sporindu-ne abilitatea de a ne „agăţa" de viaţă în toate formele ei.

Aşază-ţi mîinile pe fiecare antebraţ pentru unul sau două minute

14. Încheieturile mîinilor, mîinile şi degetele

Încheieturile mîinilor sînt articulaţii foarte importante, iar mobilitatea lor mare ne permite să realizăm numeroase activităţi, de la a lovi o minge de tenis la a legăna un copil. Încheieturile rigide sau dureroase ne vor limita posibilitatea de a face diverse lucruri şi pot indica o rezistenţă vizavi de o activitate, astfel încît în momentul în care Reiki se scurge în încheieturi ajută la creşterea gradului de conştientizare a ceea ce ne deranjează la o anume activitate, eliberează energia blocată pentru a putea îndeplini acţiunile necesare. Mîinile şi degetele au o importanţă deosebită deoarece le utilizăm pentru a interacţiona cu atît de multe lucruri din viaţa noastră – atingem sau îmbrăţişăm, apucăm sau înşfăcăm, împingem sau tragem; deci, dacă sunt rigide sau dureroase, înseamnă că nu controlăm cum trebuie anumite aspecte ale vieţii noastre şi ne retragem dintr-o acţiune. Chiar şi durerile localizate la unele degete ne pot spune cîte ceva:

- Degetul mare simbolizează fermitatea ta şi sentimentul de control al propriului destin.
- Arătătorul reprezintă imaginea pe care o ai despre tine însuţi şi despre locul tău în lume.
- Degetul mijlociu simbolizează autodisciplina, responsabilitatea şi implicarea ta în viaţă.
- Degetul inelar reprezintă încrederea, imaginaţia şi intuiţia.
- Degetul mic simbolizează comunicarea, adică abilitatea de a-ţi pune ideile în practică, uşurinţa cu care apreciezi punctele de vedere ale celorlalţi şi cît de bine te înţelegi cu oamenii, în general.

Reiki se scurge în mîini şi degete pentru a debloca energia şi pentru a creşte conştientizarea acelor aspecte de care trebuie să ne ocupăm pentru a ne recîştiga şi menţine dexteritatea.

Aşază-ţi mîinile astfel încît palmele să fie aproximativ faţă în faţă, iar buricele degetelor să acopere încheietura opusă. Păstrează această poziţie cel puţin unul sau două minute, deşi, datorită faptului că în acest fel sunt tratate trei arii – articulaţiile mîinilor, mîinile şi degetele –, este de preferat să le tratezi mai mult timp, să zicem trei sau cinci minute (de asemenea, dacă ai probleme speciale cu dexteritatea, poţi trata fiecare poziţie separat, adică întîi încheietura mîinii, apoi mîna şi degetele – pentru fiecare mînă în parte)

Spatele corpului

Deşi toate poziţiile în care mîinile sînt orientate în faţa corpului permit Reiki să se scurgă în jurul întregului corp, deci şi în spate, tratarea spatelui în mod separat permite energiei Reiki să curgă şi mai eficient în anumite părţi ale corpului. Şira spinării, de exemplu, este o parte foarte importantă a scheletului nostru, precum şi structura de suport pentru vieţile noastre, atît cea fizică, dar şi cea metafizică. Cele patru poziţii pentru spate (acestea sunt, inclusiv pentru umeri – la p. 110) tratează întreaga şiră a spinării, de la baza gîtului în jos către coccis, precum şi alte arii vitale, cum ar fi plămînii, ficatul şi rinichii.

Milioane de oameni au „probleme cu spatele", care par a avea cauze fizice evidente – poziţii greşite cînd se stă jos sau în picioare, răsuciri

ale corpului în poziţii incomode, ridicarea de obiecte grele fără a avea grijă şi tot aşa –, dar la nivel metafizic spatele este văzut ca fiind sistemul nostru de suport, iar diverse părţi ale spatelui sunt legate de diverse arii de suport ale vieţii de zi cu zi.

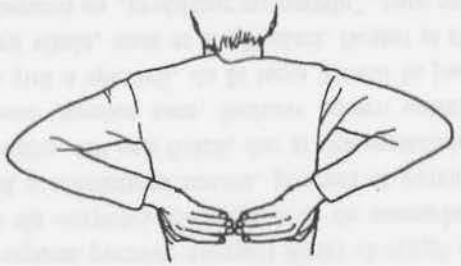
Aspecte legate de supravieţuire, de cîştigarea existenţei sau de trebuinţa de a fi baza familiei sau a colectivului de muncă se pot traduce în sentimente de teamă, furie sau vinovăţie, astfel încît tratamentul cu Reiki ajută la eliberarea şi transformarea acestor emoţii negative. De asemenea, cînd ni se cere ajutorul în realizarea unei sarcini folosim expresia „a pune umărul la treabă"[1], iar dacă nu avem tragere de inimă în a face ceva este posibil să întoarcem spatele sarcinii respective, ca alternativă la a spune „nu" unei persoane sau unei activităţi!

Poate ţi se pare dificil să îţi aşezi palmele pe corp cînd îţi tratezi spatele dacă ai o oarecare rigiditate a articulaţiilor mîinilor sau a degetelor, de exemplu, dacă ai artrită. Dacă te afli într-o astfel de situaţie, plasează *spatele* palmelor în faţa corpului. Chakra palmelor, ca toate celelalte tipuri de chakre, se împăştie din ambele părţi, deci Reiki se va scurge din dosul mîinii şi degetelor tale. Voi descrie mai jos poziţiile alternative.

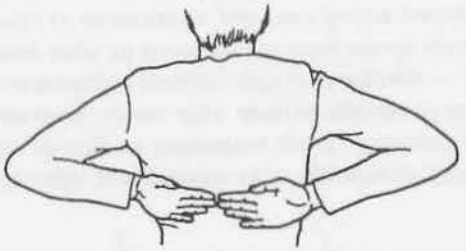
15. Spatele

Poziţia mîinii este aproximativ la jumătatea distanţei dintre umerii tăi şi talie, deci se tratează în principal partea de sus a spatelui, inima şi plămînii, precum şi chakrele inimii şi plexului solar. Această secţiune a spatelui este legată de efecte de tipul „a nu beneficia de suport emoţional", „a nu fi iubit", „a fi neînţeles"; inima este legată în mod natural de dragoste şi fericire, iar plămînii sînt legaţi de aspectele profunde ale plăcerii de a trăi sau de frica de viaţa însăşi. Indiferent de poziţia mîinii pe care o alegi, rămîi astfel între trei şi cinci minute.

1. În original, expresia folosită este „putting our back into it" – „a pune spatele la treabă" (n.t.).



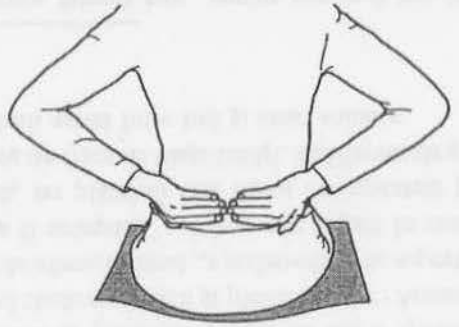
15a. Aşază-ţi ambele mîini, cu palmele întinse, pe fiecare parte a spatelui tău, preferabil poziţionate undeva la mijlocul distanţei dintre umeri şi talie, dar dacă este prea dificil, aşază-le cît de sus poţi deasupra taliei, fără a te simţi inconfortabil (intenţia *ta de a trata o anumită parte a spatelui va activa Reiki în aria respectivă)*



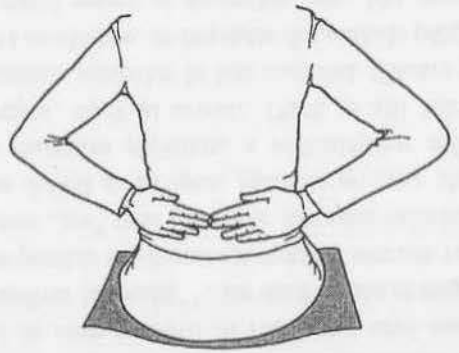
15b. Ca alternativă, poţi aşeza dosul fiecărei mîini pe spatele tău cît de sus poţi deasupra taliei, fără a te simţi inconfortabil

16. Talia

În afară de faptul că acoperă partea de mijloc a şirei spinării şi se scurge în plexul solar şi în chakra sacrală, această poziţie a mîinii permite energiei Reiki să curgă în cîteva organe importante, cum ar fi pancreasul, sistemul digestiv, rinichii, splina şi glandele suprarenale. Talia este şi locul în care corpul se ramifică din punct de vedere fizic, astfel încît această zonă poate arăta dacă avem o atitudine rigidă şi sîntem supărăcioşi sau dacă, dimpotrivă, avem o atitudine flexibilă şi tolerantă; dacă ne putem echilibra propriile nevoi cu cerinţele celorlalţi. Indiferent de poziţia mîinii pe care o alegi, rămîi astfel între trei şi cinci minute.



16.a. Aşază-ţi mîinile pe fiecare parte a corpului, cu palmele întinse pe spate, cu vîrfurile degetelor dispuse faţă în faţă şi degetele mari pliate pe linia naturală a taliei tale



16b. Ca alternativă, plasează spatele mîinilor pe fiecare parte a corpului, cu vîrfurile degetelor dispuse faţă în faţă, în timp ce degetul mic este pliat pe linia naturală a taliei tale

16c. Ca o altă variantă, poţi plasa mîinile cu podul fiecărei palme la nivelul taliei, iar vîrfurile degetelor îndreptate uşor în jos în formă de V (poţi face acest exerciţiu şi ca o poziţie suplimentară a mîinilor, dacă ai dureri în partea de jos a spatelui)

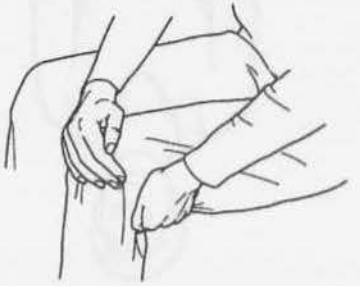
17. Fesele

Această poziţie a mîinilor acoperă din nou chakra de bază, partea de jos a şirei spinării, inclusiv coccisul, prin urmare şi scheletul, pielea, sîngele şi sistemul excretor, precum şi organele de reproducere, testiculele, şoldurile, gambele şi labele picioarelor. Oricum, fesele reprezintă şi locul pe care „ne aşezăm" sentimentele, în special temerile legate de neajunsuri, indiferent dacă aceste lipsuri sînt de natură materială sau emoţională; există aspecte parentale legate de aceste temeri, avînd în vedere faptul că tindem să interiorizăm aşteptările părinţilor noştri. Cîteodată ne putem îngrăşa mai mult în această zonă ca rezultat al încercării de a găsi o altă cale de a înăbuşi sentimentele noastre reale sau de a ne ascunde temerile.

Aşază cîte o mînă pe fiecare fesă – nu contează care faţă a mînii o utilizăm atît timp cît avem o senzaţie de confort – şi ţine-le în această poziţie între trei şi cinci minute

Gambele şi labele picioarelor

Picioarele noastre, formate din gambe şi labele picioarelor, ne fac legătura cu pămîntul, ne transportă şi ne duc mai departe în viaţă, permiţîndu-ne să mergem, să fugim, să sărim şi să ne căţărăm, precum şi să stăm pe loc, deci problemele lor sunt de cele mai multe ori conectate cu o anume rezistenţă faţă de ideea de a merge într-o anumită direcţie sau cu unele temeri legate de viitor. Ne putem trăi viaţa „făcînd un pas înainte şi doi înapoi", astfel încît întîrziem obţinerea tuturor lucrurilor pe care ni le dorim de la viaţă, sau putem să ne temem că „încercăm să fugim înainte de a învăţa să mergem", ori putem să mergem pe principiul „tot înainte" şi să ne trăim viaţa la maximum. Multe dintre lucrurile „amuzante" din viaţă se bazează pe capacitatea



Poţi aşeza în acelaşi timp o mînă deasupra şi una dedesubtul genunchiului

de a ne utiliza gambele şi labele picioarelor (dansul şi sportul sunt cele mai comune exemple), astfel încît a întîmpina probleme în aceste zone poate avea legătură cu slaba încredere în propriile capacităţi sau chiar cu sentimentul că nu meritäm să ne bucurăm de viaţă.

Ilustraţiile de mai jos arată fiecare mînă poziţionată deasupra coapsei, a genunchiului, dar îţi poţi plasa mîna şi sub coapsă sau sub genunchi şi tot aşa, uneori, de dragul schimbării, în loc să o aşezi pe tibie să o aşezi pe gambă. Dacă vreuna dintre poziţiile din ilustraţii este prea dificilă pentru tine, poţi să adaptezi maniera în care îţi plasezi mîinile pe picioare sau să adopţi o altă poziţie de şedere ori să îţi tragi picioarele în sus, mai aproape de corp, astfel încît să păstrezi în mod confortabil poziţia pentru cîteva minute.

Ca o alternativă, dacă lucrezi asupra unor aspecte specifice legate de propria direcţie în viaţă, îţi poţi trata fiecare picior în mod separat, plasînd o mînă deasupra piciorului şi una dedesubt, pe coapsă, genunchi, gambă, gleznă şi laba piciorului. (Următoarea ilustraţie este un exemplu de tratare a genunchiului în acest fel.)

18. Coapsele

În coapsele tale pot fi depozitate probleme profunde din trecut, în special din copilăria ta. Ele includ probleme de familie şi probleme cu părinţii, întrebări despre sex şi sexualitate, precum şi vechi sentimente de furie sau revoltă. Aceste probleme pot fi „închise" în coapse şi se pot manifesta printr-un exces de greutate în această zonă.

19. Genunchii

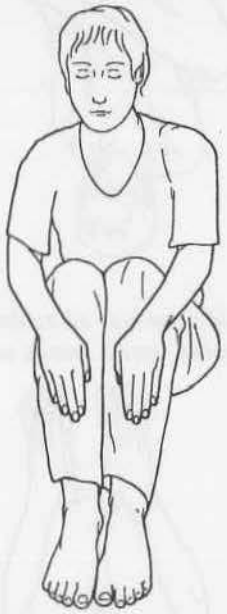
Genunchii pot constitui un aspect destul de complex, deoarece ne permit să ne mişcăm flexibil, să stăm neclintiţi sau să cedăm, deci sînt legaţi de mîndria şi ego-ul nostru şi de procesul de luare a deciziilor. Îţi este dificil să alegi între mai multe opţiuni proprii sau îţi e frică să iei orice decizie? La situaţii dificile reacţionezi cu încăpăţînare şi furie ori cu încredere, bunăvoinţă şi deschidere spre schimbare? Genunchii suportă, de asemenea, greutatea întregului corp, astfel încît problemele genunchilor pot indica faptul că am ajuns la limita rezistenţei noastre, pentru că pur şi simplu nu mai putem suporta.

Plasează cîte o mînă pe fiecare coapsă timp de unul sau două minute

Plasează cîte o mînă pe fiecare genunchi timp de unul sau două minute

20. Tibiile şi gambele

Partea inferioară a piciorului reprezintă atît poziţia noastră în viaţă, cît şi rezistenţa sau teama de a merge înainte, teamă legată de o anume decizie pe care am luat-o sau pe care trebuie să o luăm, frica faţă de o anumită direcţie în viaţă pe care am luat-o sau trebuie să o luăm. Problemele din această zonă apar cel mai adesea deoarece încercăm mai degrabă să îndeplinim dorinţele altora (de exemplu, cele ale partenerului sau ale unui părinte) decît pe ale noastre.

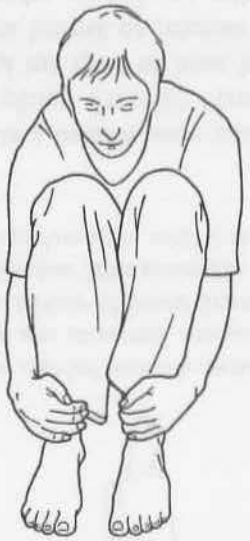


Plasează cîte o mînă pe fiecare tibie şi păstrează poziţia timp de unul sau două minute.

21. Gleznele

Gleznele sînt, de asemenea, legate de direcţie şi de disponibilitatea noastră de a merge înainte, iar în particular de capacitatea noastră de a accepta schimbarea şi de a ne „lăsa duşi de val". Dacă sîntem stresaţi de schimbările direcţiei vieţii noastre sau ale stilului de viaţă, este posibil

să începem să avem probleme cu gleznele. Mai mult, gleznele ne sprijină cînd mergem sau cînd stăm în picioare, deci problemele de sănătate la nivelul lor pot indica faptul că fie nu simţim că primim suficient sprijin de la oamenii din jurul nostru, fie că nu ne autosprijinim corespunzător prin acţiunile noastre.



Aşază cîte o mînă pe fiecare gleznă timp de unul sau două minute

22. Labele picioarelor şi degetele de la picioare

Există multe fraze în limbajul nostru care indică importanţa picioarelor pentru noi, de pildă „a fi pe propriile picioare" – adică a fi independent şi a nu depinde de alţii – sau „a merge înainte" – adică a prelua cu încredere o altă sarcină sau a păşi cu încredere în altă direcţie. Ne folosim picioarele pentru a ne conecta la lumea reală şi pentru a „păşi în viaţă", deci problemele la acest nivel pot indica stresul în legătură cu ceea ce se întîmplă în prezent sau temeri legate de ceea ce se va întîmpla în viitor. Similar, problemele cu degetele de la picioare indică îngrijorare în legătură cu diverse aspecte minore. Indiferent de poziţia mîinilor pe care o alegi, încearcă să o păstrezi timp de unul sau două minute.

22a. Plasează cîte o mînă pe fiecare picior, astfel încît degetele de la mîini să le acopere pe cele de la picioare

22b. Alternativ, plasează mîinile dedesubtul şi deasupra fiecărui picior, acoperind talpa

22c. Labele picioarelor cuprind punctele meridiane către toate părţile corpului, astfel încît, dacă vrei să permiţi energiei Reiki să curgă din nou în jurul întregului tău trup, trebuie să tratezi fiecare picior separat, avînd o mînă deasupra şi una dedesubtul labei piciorului. Nu contează care picior îl tratezi primul. Ţine laba piciorului în mînă timp de unul sau două minute

O manieră plăcută de a încheia acest tratament este să îţi faci un masaj uşor la fiecare picior. Personal consider că acest lucru îmi uniformizează energia şi mă ajută să intru în alertă imediat după ce m-am bucurat de o stare intensă de relaxare în timpul tratamentului. Ulterior, de cele mai multe ori îmi pun mîinile în poziţia *Gassho* şi respir adînc, permiţîndu-mi să redevin centrată şi să îi mulţumesc energiei Reiki.

Personalizarea autotratamentului

Poziţiile mîinilor şi timpul de menţinere a acestora – prezentate mai sus – constituie numai o bază, dar pe măsură ce vei practica Reiki, te vei suprinde tentat să schimbi anumite aspecte, fapt care este permis. Reiki va lucra cu tine pentru a-ţi îmbunătăţi intuiţia şi autoconştienţa, iar tu trebuie mai degrabă să-ţi dezvolţi încrederea în propriile reacţii, în modul în care răspunzi la tratament, decît să urmezi de fiecare dată cu sfinţenie un set de instrucţiuni. De exemplu, timpul cît ţii mîna într-o anumită poziţie nu trebuie să fie exact cum am sugerat eu. Trei sau cinci minute pentru a păstra o poziţie a corpului sau a mîinii reprezintă o medie de dorit, dar dacă simţi că ai nevoie de zece sau cincisprezece minute, atunci fă exerciţiul cît doreşti. De asemenea, dacă simţi că o parte a corpului tău a primit suficient Reiki în mai puţin de trei minute, treci pur şi simplu mai departe.

Este logic să tratezi mai mult părţile corpului care sînt dureroase sau rănite, dar poate fi o idee bună să-ţi ţii mîinile mai mult timp pe părţile pe care le legi de orice problemă la care lucrezi la un moment dat. Pentru fiecare dintre poziţiile mîinilor prezentate mai sus am scos în evidenţă faptul că tratamentul se face nu numai la nivel fizic, ci şi la nivelurile cauzale. De exemplu, dacă simţi că ţi-ai dori să îţi creşti stima de sine şi să crezi în forţele proprii sau dacă ţi se pare dificil să accepţi ce se întîmplă în jurul tău, atunci tratarea mai îndelungată a plexului solar poate fi o idee bună. La fel, dacă ţi se pare dificil să vorbeşti deschis, mai ales în public, sau nu poţi să îţi exprimi efectiv emoţiile nici chiar în faţa partenerului, este posibil să consideri că un tratament prelungit la nivelul chakrelor grumazului şi gîtului este foarte benefic.

Ideea de bază este că autovindecarea este ceva foarte personal şi, prin urmare, şi autotratamentul este foarte personal, deci îl poţi adapta propriilor nevoi. Te poţi trata timp de multe ore atunci cînd eşti cu adevărat bolnav sau să-ţi aplici un tratament rapid în pauza de prînz pentru a elimina stresul adunat la locul de muncă. Îţi poţi crea un

program al autotratamentelor pentru a-ţi rezolva problemele fizice sau pe cele personale, acordînd mai mult timp pentru una sau două poziţii ale mîinii şi scurtîndu-le pe celelalte, şi tot aşa. Autotratamentele înseamnă să ai grijă de tine în viaţa de zi cu zi, astfel încît cîteodată vei dori să te răsfeţi, în timp ce altă dată vei vrea doar să te „regenerezi" rapid. Pur şi simplu foloseşte-ţi bunul-simţ şi bucură-te de faptul că ai în „vîrful degetelor" – literalmente – un instrument care să te ajute să ai o mai bună stare de sănătate şi o mai intensă stare de bine.

Efectele autotratamentului

Deci, la ce te poţi aştepta de la un tratament prin Reiki? Din păcate, răspunsul este acelaşi ca în cazul întrebării „cît de lung este un fir de aţă?": depinde! Depinde cu cîte probleme fizice, mintale şi spirituale te confrunţi atît la nivel conştient, cît şi la nivel inconştient, deoarece Reiki va lucra la toate nivelurile în cazul unui autotratament.

Dat fiind că Reiki este de fapt energia Sufletului, lucrînd în armonie cu întregul tău trup şi cu întregul tău Eu, el va lucra tot timpul pentru binele tău suprem, dar acest lucru nu înseamnă că efectele vor fi întotdeauna plăcute, cel puţin pe termen scurt. De exemplu, cînd am început să experimentez tratamentul „Întregul Corp, Întregul Sine", la început era foarte plăcut şi chiar mai relaxant decît în mod obişnuit. După aproximativ o săptămînă am remarcat o creştere a căldurii în mîini cînd îmi tratam braţele şi picioarele, iar curînd am trecut printr-o „criză a vindecării", adică au început să apară simptome dureroase pe măsură ce Reiki disloca straturile de blocaj pe care le aveam de mult timp.

Îmi simţeam genunchii rigizi şi dureroşi, iar degetele de la mîini chiar mai rigide şi mai dureroase. Nu era deloc un aspect plăcut sau încîntător, mai ales că în acea perioadă tocmai scriam această carte şi eram nevoită să lucrez la calculator în fiecare zi! Am perseverat cu tratamentul şi, treptat, am început să înţeleg cauzele acestor simptome exagerate, deşi iniţial am avut dificultăţi în a le accepta. Ţi le voi

împărtăşi, deoarece cred că vor arăta cît de valoros poate fi acest „limbaj al trupului". În esenţă, ele mi-au arătat că, la un nivel profund, îmi era de fapt frică să scriu această carte şi eram foarte temătoare în legătură cu responsabilitatea pe care mi-o luam, precum şi în legătură cu direcţia în care mă ducea. Te surprinde acest lucru? Ei bine, m-a surprins şi pe mine! Îmi place foarte mult să predau despre Reiki şi îmi place să scriu, iar îmbinarea acestor două acţiuni nu a însemnat decît bucurie pentru mine pînă acum. Dar scrierea acestei cărţi m-a dus la un nivel diferit, atît din punct de vedere personal, cît şi profesional.

Mai întîi, probabil că a fost vorba de o ezitare normală legată de faptul că scriam despre autovindecare în condiţiile în care eu personal nu o obţinusem – sau, mai bine spus, nu ajunsesem la sănătatea supremă şi nu aveam o direcţie precisă în viaţă. Dar, la urma urmelor, sînt om, nu supraom; şi, aşa cum am precizat şi mai devreme în această carte, mă aflu şi eu în călătoria spre vindecare personală ca şi ceilalţi. Faptul că mă tratez prin Reiki de peste doisprezece ani înseamnă că Reiki poate să ajungă la cele mai profunde niveluri ale blocajului şi rezistenţei. Rezultatul acestui lucru este faptul că uneori, pentru perioade scurte de timp, starea mea de sănătate este chiar mai proastă decît a fost acum cîţiva ani – dar acest lucru înseamnă doar că trec prin nişte stadii în care iniţial mă simt mai prost înainte de a mă simţi mai bine, pe măsură ce se eliberează vechi emoţii blocate, precum şi vechi stiluri de gîndire care mă trag înapoi.

Odată ce îmi dau seama de ce se întîmplă aceste lucruri, trec în mod activ prin procesul de autovindecare prin recunoaştere, acceptare, conştienţă şi acţiune (vezi p. 43), concentrîndu-mă asupra diverselor aspecte pe care vindecarea le-a adus la suprafaţă pentru a le analiza, astfel încît ulterior simptomele să se diminueze din nou în intensitate, cîteodată mai repede, alteori mai încet. Cîteodată, simptomele pur şi simplu nu dispar şi înţeleg că încă mai am de lucru, aşa că îmi continuu şedinţele zilnice de autovindecare, ştiind că în cele din urmă voi ajunge intuitiv la înţelegere. Apoi mă las în voia lucrurilor. Nu mă mai gîndesc cît va dura pînă cînd mă voi simţi mai bine. Va dura atît timp cît este necesar.

Sînt om, aşa că uneori sînt şi eu frustrată şi îmi doresc să fiu corespunzătoare din punct de vedere fizic, sănătoasă şi să vibrez cum trebuie tot timpul. Toată lumea vrea asta. Ca un Maestru Reiki totuşi, ştiu că am ales să fac o călătorie conştientă către autorealizare şi autocunoaştere pînă la perfecţiune şi trebuie să recunosc că uneori o boală este o lecţie prin ea însăşi şi că nu este vorba doar de a scăpa de ea, ci de a încerca să trăieşti cu ea şi, mai mult, de a învăţa să o iubeşti.

Hmmm. Da, ştiu, este ceva greu de realizat – dacă treci printr-o perioadă cu probleme de sănătate greu de suportat, sînt convinsă că vei înţelege ce vreau să spun şi te asigur că empatizez şi eu cu problemele tale. Încă sistemul meu de credinţe – acela că totul are un scop – îmi permite să adopt un grad mai înalt de acceptare şi să am o atitudine pozitivă legată de boală. Nu mă simt ca o victimă. Mă simt mai puternică, deoarece îmi dau seama că este doar o altă oportunitate de învăţare – dacă aceste afirmaţii mă fac să par uşor bisericoasă, îmi cer scuze! Nu sînt o sfîntă, te asigur, şi sînt la fel de pregătită ca şi alţii să recunosc nedreptatea acesteia cîteodată, dar ştiu că într-un final voi înţelege cadoul pe care mi l-a oferit boala.

Acest cadou poate însemna o asimilare mai profundă a unui aspect la care lucrez sau înţelegerea faptului că trebuie să am mai multă grijă de corpul meu schimbîndu-mi regimul alimentar, ori o motivaţie de a schimba ceva pentru a aduce mai multă fericire în viaţa mea. Întotdeauna există beneficii, dar ele sunt înţelese de obicei mai tîrziu, iar înţelegerea ulterioară, aşa cum ştim cu toţii, este ceva obişnuit în rîndul oamenilor.

Pe măsură ce mă apropii de finalul acestui capitol sunt mulţumită să spun că, datorită faptului că mi-am înfruntat temerile şi am cerut Sinelui meu Superior meu să mă ghideze, am decis să rescriu anumite secţiuni ale acestei cărţi de care nu eram mulţumită întru totul, iar mîinile şi genunchii mei au devenit din nou mai flexibili, deci presupun că am scos la iveală ce trebuia dezvăluit pentru moment – cel puţin pînă data viitoare!

După cum poţi vedea, răspunsul la întrebarea pe care am ridicat-o la începutul acestei secţiuni, „La ce te poţi aştepta de la un tratament cu

Reiki?", poate fi multidimensional, dar Reiki este întotdeauna binefăcător şi lucrează pentru cel mai mare şi mai înalt bine. Şi, bineînţeles, există beneficii imediate ale autotratamentului, cum ar fi o profundă senzaţie de relaxare, faptul că poţi să dormi mai bine, eşti mai calm şi faci faţă mai bine la suişurile şi coborîşurile vieţii şi aşa mai departe.

Autotratamentul ca meditaţie

Dacă doreşti să sporeşti efectele tratamentului prin Reiki, s-ar putea să-ţi placă să încerci următorul exerciţiu. După ce ţi-ai aşezat mîinile în prima poziţie, începe să respiri profund şi regulat, *intenţionînd* ca la fiecare inspiraţie să inhalezi Reiki, iar la fiecare expiraţie să elimini orice impuritate energetică din corpul tău. Acest exerciţiu necesită un anumit nivel de concentrare şi transformă autotratamentul într-o formă de meditaţie. De îndată ce te simţi în stare, inspiră timp de trei secunde şi expiră timp de trei secunde. Acest exerciţiu îţi va încetini treptat bătăile inimii şi, pe măsură ce devii mai relaxat şi primeşti mai mult Reiki cu fiecare respiraţie, vei constata faptul că inspiraţiile şi expiraţiile tale devin mai puternice şi mai încete, fiecare avînd o durată de cinci sau mai multe secunde. Oricum, exceptînd situaţia în care ai practicat meditaţia profundă, nouă secunde este probabil pragul maxim spre care poţi tinde – ceva mai mult şi poţi ameţi din cauza lipsei de oxigen în loc să te simţi mai bine!

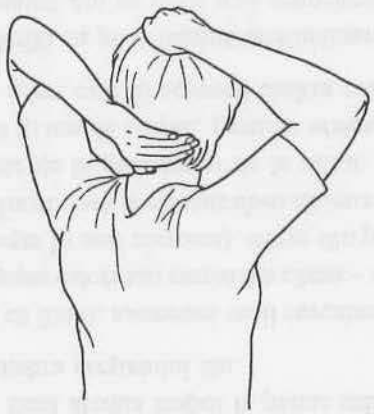
Utilizarea simbolurilor în autotratament

Un tratament tradiţional sau tratamentul „Întregul Corp, Întregul Sine" descris anterior pot fi făcute şi mai eficiente utilizînd Simbolul Puterii, dacă ai ajuns la Gradul al Doilea. Înainte de a începe, dă putere întregului cîmpul energetic desenînd un Simbol al Puterii în fiecare palmă şi un Simbol al Puterii de dimensiuni mari în faţa ta, spunînd în tăcere matra sa de trei ori de fiecare dată cînd îl foloseşti. Apoi, înainte

de a-ţi aşeza mîinile în diverse poziţii de tratament, vizualizează un Simbol al Puterii fie în faţa ta, fie direct pe corp în zona care este tratată, spunînd de fiecare dată în tăcere mantra sa de trei ori.

Un autotratament mintal şi emoţional

O modalitate deosebit de eficientă de realizare a unui autotratament este includerea tratamentului „Mintal şi Emoţional" învăţat în Gradul al Doilea. Poţi începe fie cu tradiţionalul autotratament „12 poziţii ale mîinii", fie cu autotratamentul „Întregul Corp, Întregul Sine" şi nu durează foarte mult odată ce l-ai practicat de cîteva ori. Trebuie să-ţi păstrezi concentrarea timp de aproximativ cinci minute în timp ce faci vizualizarea, dar după aceea poţi scurta perioada de timp dedicată celeilalte poziţii a mîinii, dacă doreşti. Exerciţiul începe cu o poziţie diferită a mîinii, în care mîna ta nedominantă (de obicei, stînga) este plasată în spatele gîtului, iar mîna dominantă este liberă să deseneze simbolurile deasupra creştetului tău, după care este plasată chiar în vîrful capului (vezi ilustraţia de mai jos). Probabil că este mai uşor să faci acest exerciţiu fiind întins, dar poate fi făcut şi în poziţia aşezat.



Poziţia mîinii în autotratamentul „mintal şi emoţional"

1. Începe avînd o poziţie întinsă sau în şezut, cu mîna plasată pe chakra inimii, făcînd Reiki pe tine însuţi, timp de cîteva momente.
2. Desenează mare un Simbol al Puterii, pornind de la vîrful capului pînă la chakra de bază, astfel încît să te purifici, să te protejezi şi să îţi dai putere, spunînd în tăcere mantra sa sacră de trei ori. (Adu-ţi aminte de faptul că simbolurile energiei Reiki sunt sacre, aşa că trebuie să te asiguri de faptul că nimeni nu poate vedea simbolurile cînd le desenezi sau să le audă denumirile.)
3. Pe urmă desenează Simbolul Puterii pe fiecare palmă ; spune mantra lui de trei ori, apoi aşază-ţi una din mîini în spatele capului, astfel încît să acopere occipitalul.
4. Cu cealaltă mînă desenează toate cele trei simboluri deasupra chakrei creştetului tău, începînd cu Simbolul Distanţei, spunînd mantra lui de trei ori şi pronunţînd apoi numele tău de trei ori.
5. Desenează Simbolul Armoniei, spune mantra de trei ori, apoi numele tău de trei ori.
6. În sfîrşit, desenează Simbolul Puterii, spune mantra de trei ori şi imaginează-ţi fiecare simbol trecînd prin chakrele creştetului, frunţii şi gîtului tău, apoi în inimă. Gîndeşte, crede şi *intenţionează* ca energia Reiki să fie canalizată cu dragoste şi lumină spre binele tău suprem, astfel încît să ducă la o vindecare profundă la toate nivelurile – fizic, mintal, emoţional şi spiritual.
7. Cînd ai terminat, aşază-ţi mîna pe care ai folosit-o pentru a desena simbolurile deasupra chakrei creştetului şi începe secvenţa de vizualizare.
8. Acum, cu ochii minţii vizualizează Reiki ca o lumină albă şi catifelată ce izvorăşte din palma mîinii tale în creştetul tău pînă cînd îl umple, apoi simţi sau vizualizezi cum se învîrte încet prin întregul tău corp – în gît şi umeri, în jos, în fiecare mînă, în piept, talie şi abdomen, în şolduri şi picioare, tot în jos pînă la degetele de la picioare. Cînd poţi vizualiza faptul că întregul tău corp este umplut de o lumină albă şi catifelată, lasă această lumină să continue să îţi umple corpul

şi îndreaptă-ţi încet atenţia înapoi la palma mîinii tale, cea care se odihneşte pe chakra creştetului tău.

9. Imaginează-ţi că Reiki, asemenea unui curcubeu (ce poate fi compus din toate cele şapte culori sau numai din cîteva – depinde ce consideri că ţi se potriveşte în acel moment), curge din palma ta pînă cînd îţi umple capul. Încet, lasă acest curcubeu să intre în corpul tău în jos, pînă la degetele de la picioare şi de la mîini, apoi, lăsînd lumina curcubeului să îţi umple corpul, permite viziunii tale să se întoarcă încă o dată la mîna care îţi acoperă chakra creştetului.
10. Vizualizează Reiki ca pe o lumină strălucitoare, albă ce curge din palma ta, devenind din ce în ce mai scînteietoare şi imaginează-ţi această lumină albă strălucitoare scurgîndu-se încă o dată în întregul tău cap şi corp, pînă cînd fiecare parte a ta este umplută complet cu lumina albă strălucitoare.
11. De îndată ce trupul tău este umplut cu lumină albă strălucitoare, imaginează-ţi că se împrăştie în afara corpului tău pentru a-ţi umple întreaga aură. Imaginează-ţi că se scurge în primul strat şi, cînd acesta este plin, vizualizează cum se împrăştie în cel de-al doilea strat, apoi în cel de-al treilea, al patrulea şi al cincilea. Simţi cum se împrăştie în cel de-al şaselea strat şi trece în al şaptelea, astfel încît întreaga ta aură este plină de lumină albă, strălucitoare, lucitoare.
12. Apoi imaginează-ţi că lumina albă strălucitoare se extinde şi mai mult, pînă cînd se scurge în afara aurei tale, învîrtindu-se în sus şi în jos pînă cînd umple toată camera cu Reiki ca o lumină de culoare albă.
13. Acum vizualizează o rază de Reiki, ca o lumină albă strălucitoare, ieşind din chakra plexului tău solar sau din chakra inimii (sau din amîndouă). În imaginaţia ta, ia raza de lumină albă strălucitoare, care este încă prinsă de trupul tău, şi las-o să se prelungească pînă cînd trece prin tavan, apoi se întinde în sus peste clădire, spre cer, apoi mai sus şi mai sus, printre nori, şi mai sus de cerul albastru, pînă cînd ajunge la marginea atmosferei Pămîntului.

14. Fă o pauză şi lasă raza de lumină albă Reiki să se extindă treptat în afară. Vizualizează cum se împrăştie de-a lungul şi în jurul lumii, simţi cum se întîlneşte cu alte raze de lumină Reiki, pînă cînd întreaga lume este acoperită cu o plasă fină de Reiki, îmbrăţişînd Pămîntul într-o reţea vindecătoare.

15. Reîndreaptă-ţi atenţia către raza de lumină Reiki şi las-o să curgă dincolo de atmosfera Pămîntului, tot mai departe în spaţiu, trecînd de stele, ţintind către centrul Universului, către Soare, către Sursă, către Tot-Ceea-Ce-Există. O simţi conectată cu Sursa fundamentală a tuturor iubirilor şi a tuturor luminilor şi a tuturor vindecărilor şi simţi cum o parte din acea iubire şi din acea lumină şi vindecare curge înapoi către raza de lumină Reiki. Această dragoste necondiţionată şi această vindecare profundă pot avea aspectul unei lumini galbene lichide sau al unui fum fin de culoare albastră sau poate avea orice altă culoare. Treptat, raza de lumină Reiki va curge în jos, înapoi în spaţiu, prin atmosfera Pămîntului, prin cer, prin acoperiş şi tavan şi apoi în corpul tău. Vizualizează şi simţi cum acea iubire, lumină şi vindecare profundă îţi inundă corpul în întregime pînă cînd fiecare parte este complet umplută cu energie frumoasă, calmă şi iubitoare.

16. Cînd simţi intuitiv că procesul este finalizat, încet, îndreaptă-ţi atenţia spre locul în care raza de lumină Reiki este conectată cu Sursa şi, cu un sentiment de recunoştinţă şi respect, desprinde-o şi începe să aduci acea rază de Reiki înapoi în spaţiu, prin atmosfera Pămîntului, prin tavan, pînă cînd este din nou înăuntrul corpului tău.

17. Cînd ai terminat vizualizarea, pecetluieşte această vindecare specială desenînd Simbolul Puterii deasupra chakrei plexului solar şi/sau deasupra chakrei inimii, spunînd mantra de trei ori şi *intenţionînd* ca această dragoste necondiţionată şi vindecare profundă să fie zăvorîte în trupul tău.

18. În sfîrşit, ia mîna dominantă de pe capul tău şi desenează Simbolul Puterii încă o dată în aer deasupra chakrei creştetului tău. Spune mantra sa de trei ori *intenţionînd* să îţi închidă chakrele şi încheind partea Mintală şi Emoţională a tratamentului. Încheierea corectă a acestei părţi a tratamentului este la fel de importantă pentru tine în autotratament ca şi atunci cînd foloseşti acest tip de tratament pe o altă persoană. Ea pecetluieşte Reiki şi închide chakra creştetului, ceea ce înseamnă că poţi reduce nivelul concentrării. Evident, poţi încheia cu o declaraţie de recunoştinţă faţă de Reiki, pentru multiplele lui binecuvîntări şi vindecări.

Acum poţi continua autotratamentul în maniera obişnuită, aşezîndu-ţi mîinile în fiecare dintre cele douăsprezece poziţii ale mîinilor din tratamentul „Întregul Corp, Întregul Sine" de mai sus sau cele douăsprezece poziţii ale mîinilor din tratamentul tradiţional, dar poţi reduce timpul pentru fiecare poziţie la jumătate, dacă doreşti, avînd în vedere faptul că întreaga ta fiinţă a fost deja umplută cu Reiki.

Trimiterea tratamentului de la distanţă către tine însuţi

Tehnicile învăţate la cel de-al Doilea Grad îţi dau posibilitatea să trimiţi o vindecare foarte puternică către oricine, oriunde şi oricînd, inclusiv în trecut şi în viitor – iar asta înseamnă că îţi poţi trimite un tratament Reiki şi ţie însuţi. Utilizarea Simbolului Distanţei (Conexiune) îţi permite să te conectezi cu orice persoană (sau animal) căruia doreşti să-i trimiţi vindecare, formînd un „pod" care trece prin timp şi spaţiu şi pe care poate curge Reiki. Aceasta înseamnă că poţi să faci un tratament la distanţă pe tine însuţi şi să-l „programezi" pentru mai tîrziu, cînd ştii că te vei putea întinde ca să-l primeşti, ca şi cum ţi-ai programa videoul să înregistreze programul tău favorit pentru ca apoi să prinzi un moment potrivit şi să-l urmăreşti. Îţi poţi „programa" chiar mai multe tratamente Reiki, de exemplu, pentru fiecare noapte, în timp ce dormi, timp de şapte nopţi la rînd. (După şapte tratamente, cel mai bine este să refaci tratamentul la distanţă, deoarece se pare că îşi pierde

din efect în timp, dar îl poţi reprograma pentru următoarele şapte nopţi, dacă doreşti.)

Îţi poţi aşeza mîinile direct pe propriul corp sau să utilizezi o fotografie de-a ta ori să îţi scrii numele (şi adresa) pe o bucată de hîrtie pe care să o ţii în mîini, sau pur şi simplu să te autovizualizezi. Poţi utiliza, de asemenea, un „corespondent" – ceva ce poţi folosi ca o reprezentare de-a ta, cum ar fi un ursuleţ sau chiar o pernă, astfel încît să ai ceva pe care să îţi ţii mîinile. Procesul este destul de simplu, şi poţi fie să faci un tratament la distanţă standard, în care să utilizezi Simbolul Distanţei şi Simbolul Puterii, fie un tratament la distanţă Mintal şi Emoţional, în care să foloseşti şi Simbolul Armoniei.

1. Desenează Simbolul Distanţei deasupra chakrei creştetului tău sau deasupra fotografiei, hîrtiei sau corespondentului. Spune mantra sa de trei ori, numele tău de trei ori şi locaţia aleasă o singură dată (de exemplu, „dormitorul meu, la nr. 17, strada Salcîmilor, oraşul cutare").

2. Dacă intenţionezi să faci un tratament la distanţă Mintal şi Emoţional, desenează Simbolul Armoniei deasupra chakrei creştetului tău sau deasupra fotografiei, hîrtiei ori corespondentului. Spune mantra sa de trei ori şi numele tău o singură dată. (Dacă intenţionezi să faci un tratament la distanţă standard, sari peste această etapă.)

3. Ulterior, desenează un Simbol al Puterii deasupra chakrei creştetului tău sau deasupra fotografiei, hîrtiei ori corespondentului şi spune mantra sa de trei ori. Apoi spune „Acest tratament Reiki (sau acest tratament Mintal şi Emoţional Reiki) va fi primit de mine la (data şi ziua pe care le-ai ales) sau (cînd voi dormi, în cursul acestei nopţi) sau chiar (cînd va avea efectul maxim)".

4. Dacă faci un tratament la distanţă Mintal şi Emoţional, începe atunci cu o vizualizare, imaginîndu-ţi că lumina catifelată şi albă Reiki curge prin tine şi tot aşa (vezi pp. 131-135 pentru toată descrierea). Nu uita să închei desenînd încă un Simbol al Puterii deasupra chakrei creştetului tău, *intenţionînd* să zăvorăşti vindecarea şi să închei partea Emoţională şi Mintală a tratamentului.

5. Poţi realiza apoi un tratament standard, aşezîndu-ţi mîinile ca şi cum ar fi în fiecare dintre cele douăsprezece (sau douăzeci şi două) poziţii ale mîinilor, timp de unul sau două minute fiecare, fie pe propriul trup, fie pe corespondentul lui ori în aer sau deasupra unei fotografii etc.

Dacă intenţionezi să programezi mai multe tratamente, cînd ajungi la etapa a treia înlocuieşte instructajul cu următoarea afirmaţie: „Acest tratament Reiki va fi primit de mine la (data stabilită) sau (cînd dorm), de-a lungul următoarelor şase zile (sau nopţi)". Apoi, după o săptămînă, te poţi întoarce la tratamentul la distanţă zilnic sau, dacă există aceleaşi condiţii, îţi poţi reprograma tratamentul pentru următoarele şapte zile.

Capitolul 6

Alte metode de autotratament

Deşi autotratamentul zilnic este o practică excelentă de încurajare a autovindecării, acesta nu reprezintă singura cale de a-ţi dărui Reiki. Reki este la fel de flexibil ca şi tine, astfel încît îţi poţi plasa mîinile oriunde pe trup şi să laşi energia să curgă prin tine aproape oriunde, oricînd, de-a lungul întregii zile. Poţi oricînd de-a lungul zilei să faci un autotratament, oricît de des doreşti, oferindu-ţi cinci sau zece minute de Reiki sau mai mult, doar plasîndu-ţi mîinile pe un loc potrivit şi confortabil – pieptul, plexul solar, stomacul sau coapsele, care sînt de obicei cel mai simplu de atins – şi intenţionînd ca Reiki să curgă întotdeauna pentru binele tău suprem.

Ideea este că, dacă ai timp liber, poţi să-l foloseşti pentru a-ţi dărui Reiki. Nu necesită nici un efort conştient din partea ta. Nici măcar nu trebuie să stai jos sau să fii întins. Pur şi simplu aşază-ţi mîinile pe oricare dintre părţile corpului tău pe care o poţi atinge cu uşurinţă şi lasă Reiki să curgă. Poţi face asta în timp ce te uiţi la televizor, la cinema, aşteptînd la coadă la autobuz sau cînd te relaxezi la cantina personalului, după prînz. Din moment ce mîinile tale vor sta pur şi simplu pe o anumită parte a corpului tău, nimeni nu îşi va da seama ce faci.

Dăruirea tratamentului „primul ajutor"

Nu este nevoie să-ţi aplici un autotratament de fiecare dată cînd te doare capul, te loveşti la cot sau te tai la un deget. Deşi un autotratament complet este benefic tot timpul, el nu este întotdeauna esenţial, aşa că, dacă ai gîtul înţepenit sau te dor umerii, te doare capul sau te dor ochii, tratezi aceste părţi individual. Tot ceea ce trebuie să faci este să intenţionezi ca Reiki să curgă şi aşa va fi. Dacă rana este ceva mai serioasă, logic este să cauţi ajutor de specialitate – totuşi îţi poţi oferi Reiki în timp ce aştepţi ajutorul (dar ţinînd cont de avertismentele de mai jos).

Aşa cum îţi dăruieşti Reiki pentru primul ajutor, nu uita să îţi dăruieşti mult Reiki cînd eşti bolnav. Nu există supradoză de Reiki, aşa că, de fiecare dată cînd eşti bolnav, plasează-ţi pur şi simplu confortabil mîinile oriunde pe trupul tău şi lasă Reiki să curgă cîte ore doreşti. Va accelera procesul de vindecare a corpului tău, mobilizînd sistemul imunitar să îţi vindece rănile mai repede sau să lupte mai bine cu orice microb. Iniţial este posibil să te simţi uşor inconfortabil, chiar să se accentueze simptomele, deoarece multe dintre senzaţiile supărătoare pe care le avem cînd sîntem bolnavi sau răniţi reprezintă efectele luptei corpului cu infecţia sau pentru eliminarea toxinelor ori accelerarea refacerii celulelor pentru vindecarea rănii, dar va scurta perioada de timp în care te vei simţi bolnav.

Situaţii în care trebuie să fii prudent

Rareori trebuie să fii prudent cînd îţi oferi Reiki, dar sînt cîteva aspecte de care trebuie să ai grijă. Dacă ai ghinionul să-ţi tai complet un deget de la mînă sau de la picior, evident că ceea ce trebuie să faci este să împachetezi partea tăiată şi să mergi la spital cît mai repede posibil pentru ca acolo să fie reataşată chirurgical.

În acest caz, trebuie să ştii că Reiki accelerează capacităţile naturale de vindecare ale trupului tău – dacă ai aplica Reiki direct pe mînă sau pe picior, procesul natural de vindecare ar începe imediat, iar rana s-ar putea închide prea repede pentru ca degetul tăiat să mai poată fi reataşat. Ştiu cel puţin un caz în care un deget tăiat foarte profund nu a putut fi reataşat, deşi bărbatul în cauză s-a dus direct la spital după accident. Personalul sanitar nu înţelegea de ce nu a venit mai repede la spital, deoarece rana arăta de parcă accidentul s-ar fi petrecut cu cîteva zile în urmă. (Avînd în vedere faptul că Reiki lucrează întotdeauna pentru binele tău suprem, probabil că te întrebi de ce s-a întîmplat aşa, dar nu putem şti cum a funcţionat binele cel mai înalt în cazul bărbatului respectiv. Poate că a fost o formă de „trezire la realitate" pentru el, ca să-l determine să-şi schimbe cariera, de exemplu.)

Fără doar şi poate trebuie să îţi dăruieşti Reiki în cazuri cum sunt acestea – ai însă grijă să nu îl aplici direct pe partea rănită. Mai degrabă aşază-ţi mîna pe chakra inimii tale sau pe genunchi pentru a te ajuta să suporţi durerea şi şocul. Deşi Reiki va curge în întregul tău trup, inclusiv în rană, o va face într-o manieră mult mai delicată, astfel încît efectul de vindecare nu va fi atît de drastic.

Aceeaşi prudenţă trebuie manifestată şi în cazul fracturilor grave de mînă, picior, încheietură a mîinii sau gleznă. Toate acestea necesită tratament profesionist, iar dacă procesul de vindecare a început deja, pot apărea probleme, deoarece este posibil ca oasele să nu fie aliniate corect. Aplică-ţi Reiki pe chakra inimii sau pe glandele suprarenale pentru a te ajuta să faci faţă durerii şi să suporţi şocul şi nu aşeza mîna direct pe locul fracturii. După ce osul a fost aşezat la loc şi s-a pus ghipsul, dăruieşte cît mai mult Reiki – se va vindeca mult mai repede.

Reiki are posibilitatea să vindece oasele rupte în cîteva ore. O prietenă de-a mea, de asemenea Maestru Reiki, şi-a fracturat cîteva oase la mînă şi a lucrat asupra lor împreună cu alt Maestru Reiki. În cîteva ore, toate vînătăile şi umflăturile trecuseră, iar pînă a doua zi mîna sa era atît de bine vindecată, încît a putut face mai multe masaje aromaterapeutice. Oricum, pentru a avea aceste efecte este necesară o încredere profundă în Reiki şi în procesul său, iar în exemplul pe care

ţi l-am dat probabil că s-a întîmplat aşa doar pentru a dovedi că este posibil. În condiţii obişnuite, aş îndruma întotdeauna oamenii să meargă la doctor pentru a-şi îngriji în mod corect un os fracturat.

Cîteva tratamente scurte şi uşoare

Cîteodată, cînd nivelul tău de energie scade deoarece ai fost foarte ocupat sau ai avut o zi plină, poţi face un exerciţiu pentru a-l ridica. Am inventat această tehnică ce pare să dea rezultate bune.

Umplerea cu energie în zece minute

1. Mai întîi, *intenţionează* ca Reiki să curgă pentru binele tău suprem (numai gîndul că vrei să foloseşti Reiki îl va activa). Aşază-ţi una din mîini pe ochi, cu palma pe faţă şi cealaltă mînă pe ceafă, cu palma în afară. (Nu contează care mînă stă pe ochi şi care pe ceafă; de exemplu, mîna stîngă poate fi ori în faţă, ori în spate.) Ţine mîinile în această poziţie timp de două minute şi jumătate – personal, ca să pot măsura timpul, număr pînă la 150, dar evident că te poţi uita la ceas sau să faci exerciţiul şi mai mult timp, dacă doreşti.
2. Apoi, pune una dintre mîini pe gît, iar cealaltă pe piept şi ţine-le aşa tot în jur de două minute şi jumătate.
3. Ulterior, aşază-ţi una dintre mîini pe plexul solar, iar cealaltă pe buric pentru încă două minute şi jumătate.
4. În sfîrşit, pune-ţi una dintre mîini în vîrful capului, deasupra chakrei creştetului, iar cealaltă pe chakra bazei, fie pe şezut (sau dedesubt, dacă stai jos), fie între picioare, şi ţine-le aşa timp de două minute şi jumătate.

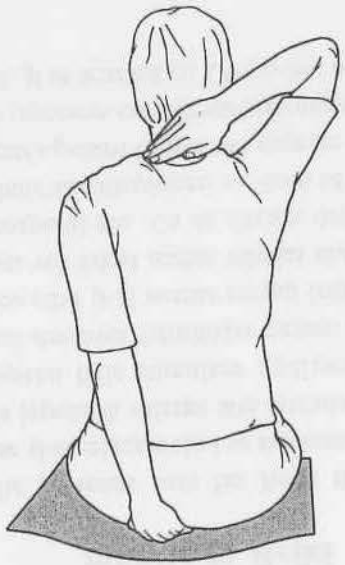
Trezirea

Această poziţie a mîinii funcţionează bine ca o scurtă „trezire" în momentele în care te simţi obosit, dar trebuie să termini nişte sarcini, şi face foarte bine la mahmureală (deşi rehidratarea corpului bînd foarte

multă apă poate fi mai benefică!). Plasează-ţi ambele mîini, una peste cealaltă, pe creştet, ca în poziţia mîinilor din autotratamentul prezentat la p. 102. *Intenţionează* ca Reiki să curgă şi ţine mîinile în această poziţie cel puţin cinci minute sau pînă te simţi mai bine.

Tratarea spatelui

Dacă ai probleme cu spatele, există o anumită poziţie a mîinii pe care o poţi găsi de ajutor, dar trebuie să fii suficient de flexibil pentru a-ţi putea aşeza mîinile la spate. Aşază-ţi una din mîini (nu contează care dintre ele) în partea de sus a gîtului, chiar sub craniu, iar pe cealaltă sub coccis (aproximativ în zona pe care stai). Lasă Reiki-ul să curgă cel puţin cinci minute. Dacă poziţia devine la un moment dat dureroasă, ai libertatea de a schimba mîinile.



Tratarea problemelor de spate

Un scurt autotratament care foloseşte simboluri

Această metodă nu ar trebui folosită prea des ca înlocuitor pentru autotratamentul complet, dar este excelentă cînd ai puţin timp sau îţi oferi o simplă „reîncărcare energetică". Folosirea simbolurilor sporeşte cantitatea de energie Reiki pe care o poţi primi rapid, astfel încît, dacă ai Al Doilea Grad, performarea acestui exerciţiu timp de aproximativ cinci minute echivalează probabil cu un autotratament tradiţional de zece minute.

1. Ţine mîinile în faţă şi vizualizează imaginea ta între ele. (Poţi folosi o bucată de hîrtie cu numele tău pe ea sau o fotografie de-a ta.) Desenează cu mîna dominantă Simbolul Distanţei deasupra celeilalte mîini, spunînd în tăcere mantra sa de trei ori şi numele tău tot de trei ori.
2. Desenează Simbolul Armoniei deasupra mîinii/numelui/fotografiei, spunînd în tăcere mantra sa de trei ori şi numele propriu tot de trei ori.
3. Desenează Simbolul Puterii deasupra mîinii/numelui/fotografiei, spunînd în tăcere mantra sa de trei ori.
4. Ţine mîna dominantă deasupra celeilalte mîini/nume/fotografii şi intenţionează ca Reiki să curgă pentru binele tău suprem. Menţine această poziţie timp de cinci sau zece minute sau cît timp doreşti.
5. Desenează din nou Simbolul Puterii deasupra mîinii/numelui/fotografiei, spunînd mantra sa de trei ori şi *intenţionînd* ca această energie minunată, vindecătoare să fie pecetluită înăuntru; *intenţionează* să termini tratamentul.

Alte metode de a-ţi folosi mîinile în Reiki

Cele mai multe persoane care fac Reiki sînt obişnuite să-şi ţină mîinile doar întinse şi nemişcate cînd se autotratează sau cînd îi tratează pe alţii. În tradiţia japoneză existau alte metode de utilizare a mîinilor pentru a oferi trupului fizic stimulare suplimentară cu Reiki. Aceste metode sînt în mod deosebit folositoare pentru zonele în care ai găsit tulburări energetice cînd ţi-ai scanat corpul înainte de tratament (vezi p. 93). Evident, nu vei folosi aceste tehnici asupra părţilor dureroase sau sensibile ale corpului tău. Ca de fiecare dată, în timp ce realizezi aceste exerciţii trebuie să *intenţionezi* ca Reiki să curgă prin mîinile tale (prin palme şi degete) pentru binele tău suprem.

Toate cuvintele japoneze care denumesc aceste tehnici încep cu *Te*, care înseamnă mînă, şi se termină cu *Chiryo-ho*, adică tratament medical sau metodă.

Uchi-te Chiryo-ho

Uchi înseamnă „a lovi, a pocni, a bate sau a izbi", prin urmare este vorba de o tehnică ce implică lovituri uşoare cu mîinile (blînde, deşi traducerea cuvîntului *uchi* sună ca şi cum ar fi vorba de bătaie!). Ideal este să foloseşti această tehnică pe zonele amorţite sau în care energia este statică şi blocată, deoarece încurajează curgerea şi mişcarea acesteia.

Cu o mişcare fermă, dar blîndă (nu îndeajuns de tare cît să doară), foloseşti mîna întinsă (palma şi degetele deschise) pentru a lovi uşor şi a stimula zona respectivă, începînd cu lovituri foarte uşoare care vor deveni treptat mai puternice, astfel încît mişcarea să se transforme în lovituri de palmă uşoare peste zona respectivă. Continuă pînă cînd simţi că este cazul să treci la o altă poziţie (probabil după un interval cuprins

între treizeci de secunde şi un minut). Acest tratament va stimula suprafaţa trupului fizic şi va permite energiei Reiki să pătrundă rapid în corpul tău, trezind celulele şi spărgînd blocajele de energie.

Nade-te Chiryo-ho

Nade înseamnă „a lovi, a bate uşor cu palma sau a domoli", iar lovirea uşoară cu mîinile în timp ce foloseşti Reiki încurajează energiile trupului tău să curgă încet şi stimulează totodată un debit mai mare de Reiki să-ţi pătrundă rapid şi uşor în corp. Dă un sentiment de confort şi alinare şi, bineînţeles, cînd te autotratezi, poţi folosi acest tratament cu sau fără haine pe tine.

Aşază-ţi mîna întinsă pe corp, începînd cu oricare parte doreşti. Blînd, dar suficient de ferm cît să nu te gîdili, începe o mişcare ritmică a mîinilor în jos (de exemplu, de la umăr în jos), lovind scurt la distanţe cam de cinci sau zece centimetri sau făcînd mici cercuri, încurajînd curgerea energiei Reiki şi realizînd o stimulare fină a mîinilor prin frecare.

Oshi-te Chiryo-ho

Oshi înseamnă „a apăsa sau a presa", deci această metodă presupune presarea uşoară cu vîrful degetelor de la mîini, apăsînd blînd, ferm zonele în care muşchii sînt înţepeniţi sau dureroşi ori zonele amorţite, în care simţi că există blocaje sau stagnări de energie; ea permite energiei Reiki să curgă şi să stimuleze gentil zona pentru a activa vindecarea. Nu apăsa prea tare şi vei observa că această tehnică este în mod evident mai plăcută dacă ai unghiile scurte decît dacă sînt lungi.

Nu trebuie să-ţi foloseşti toate degetele pentru această tehnică. În general foloseşti numai două degete pentru fiecare mînă sau numai pentru o singură mînă. Probabil că cel mai uşor este să utilizezi fie degetele arătător şi mijlociu, fie mijlociu şi inelar, ori chiar vîrfurile degetelor mari pe zonele înţepenite sau în care simţi blocaje de energie.

Aplică cu blîndeţe un pic de presiune, intenţionînd ca Reiki să curgă prin degetele de la mîini ca să trateze acea zonă şi/sau să destructureze blocajele de energie. Pentru a relaxa umerii înţepeniţi sau muşchii dureroşi, rezistenţi la tratament, fă o mişcare uşoară de palpare sau una rotativă cu degetele de la mîini sau cu degetele mari în faţă şi în spate, trimiţînd Reiki prin vîrfurile lor.

Tratamentul japonez pentru buric

În medicina orientală, buricul este considerat o parte foarte importantă a corpului, atît din punct de vedere energetic, cît şi din punct de vedere fizic. Chiar sub buric este locul chakrei sacrale, care este considerat centrul energetic al trupului şi de aceea este cel mai important loc pentru tratarea stărilor de rău sau a bolilor. Această tehnică, împrumutată din tradiţia japoneză, se numeşte *Heso Chiryo-ho – heso* înseamnă „buric", *chiryo* înseamnă „tratament medical", iar *ho* înseamnă „tratament, metodă sau cale" – şi este o metodă de echilibrare a curgerii energiei *Chi* în corp pentru a stimula vindecarea.

Începe prin a sta în picioare sau jos, într-o poziţie confortabilă, şi petrece cîteva minute inspirînd adînc şi concentrîndu-te profund asupra propriei persoane, ţinîndu-ţi mîinile în poziţia *Gassho*. Cînd te simţi calm, intenţionează ca Reiki să curgă în tine pentru a stimula vindecarea profundă pentru binele tău suprem. Apoi, aşază una dintre mîini (de obicei, mîna dominantă) cu faţa înspre corpul tău, cu degetul mijlociu băgat în buric, asigurîndu-te că îţi poţi simţi propriul puls – şi prin aceasta înţeleg propriul puls energetic, nu pulsul din aortă, care poate fi de asemenea simţit în acest punct. (Dacă poţi simţi acest puls înseamnă că ai băgat degetul prea adînc în buric.) Cealaltă mînă o poţi aşeza oriunde în altă parte pe corp, de exemplu pe chakra inimii, dacă aşa doreşti. Simţi şi intenţionezi ca propriul puls energetic să rezoneze armonios cu Reiki şi păstrezi această poziţie pînă cînd te simţi relaxat şi echilibrat, ceea ce se va întîmpla probabil după cinci sau zece minute.

Apoi, scoate degetul din buric şi mai stai cîteva minute în linişte, odihnindu-te înainte de a relua alte activităţi.

Sper că aceste capitole, 5 şi 6, ţi-au dat multe idei în legătură cu modul în care poţi folosi Reiki pentru autotratament. În partea a treia vei găsi o paletă largă de sugestii despre cum poţi folosi Reiki pentru a-ţi vindeca întreaga fiinţă, de la corpul energetic şi cel fizic pînă la Sinele emoţional, mintal şi spiritual.

PARTEA A III-A

Cum să-ţi vindeci întregul eu

Capitolul 7

Vindecarea corpului energetic

Aura, chakrele şi meridianele prin care circulă energia vitală (*Chi*) şi care alcătuiesc corpul energetic uman sînt elemente extrem de importante ale sănătăţii oricărei persoane, deoarece este posibil ca bolile (manifestate în plan fizic) să fie semne ale unor blocaje şi deteriorări survenite în cadrul corpului energetic, în condiţiile în care acestea din urmă nu sînt eliminate şi vindecate. După cum am menţionat în capitolul 3, cîmpul energetic uman reprezintă energie care vibrează la o frecvenţă foarte ridicată, fiind, astfel, mai uşor şi mai fin decît cel fizic şi, din acest motiv, putînd fi afectat de alte vibraţii energetice cu înaltă frecvenţă, cum ar fi energia mentală sau a gîndului, cea emoţională, precum şi energia electromagnetică a undelor radio şi a semnalelor de telefonie mobilă. În esenţă, tot ceea ce ţi se întîmplă – atît experienţele pozitive, cît şi acelea negative – are efecte asupra corpului tău energetic, deşi, desigur, experienţele negative sînt cele care duc la apariţia blocajelor şi a unor forme de deteriorare. Pe parcursul acestui capitol, voi vorbi despre modurile în care ne putem vindeca întregul corp energetic, însă aş dori să încep printr-o discuţie despre aură.

Care sînt factorii ce influenţează aura?

Aura, un cîmp luminos care îţi înconjoară corpul fizic, reflectă starea ta generală de sănătate, iar anumite persoane cu abilităţi psihice foarte dezvoltate, numite deseori „oameni cu intuiţie medicală", au mijloacele de a detecta variate forme de dezechilibru ce apar în spaţiul aurei. Semnele bolii se manifestă mai întîi, la acest nivel, sub forma unor „fîşii" întunecate de energie mai densă care se fixează pe suprafaţa aurei şi o „murdăresc". Acestea se pot forma în oricare dintre cele şapte straturi ale aurei, însă cu cît sînt mai aproape de corpul fizic, cu atît există o probabilitate mai ridicată ca energia să devină îndeajuns de densă încît să se transforme în materie fizică sau în elemente care pot afecta materia fizică. Atunci cînd aceste blocaje apar în imediata apropiere a vreuneia dintre chakrele majore, este mult mai probabil ca ele să determine transformarea energiei în materie fizică, iar într-o secţiune ulterioară a cărţii ne vom concentra asupra modalităţilor de dispersare a energiei ajunse la stadiul respectiv.

Care sînt fenomenele care afectează, de fapt, aura? Energia mentală (sau a gîndului), inclusiv aceea a cuvîntului rostit, este unul dintre lucrurile care pot avea efecte nocive asupra aurei. Fiecare dintre gîndurile negative pe care le-ai avut vreodată, fiecare dintre vorbele rele pe care le-ai rostit trebuie să fi avut un anumit efect asupra aurei, chiar dacă acesta a fost, uneori, trecător. În general, efectele negative nu durează decît în condiţiile în care gîndurile şi cuvintele cu încărcătură negativă sînt formulate în mod repetat. Tot astfel, orice vorbă rea care ţi-a fost adresată sau orice acţiune negativă îndreptată asupra ta ar putea duce la formarea unor segmente de energie nocivă în interiorul aurei tale, iar aceleaşi efecte pot apărea şi în urma unor activităţi precum lectura ziarelor (care sînt, de obicei, pline de ştiri încărcate negativ) sau vizionarea emisiunilor şi a filmelor de groază sau a celor care conţin variate forme de violenţă. Toate acestea au un efect de „înţepenire" asupra cîmpului energetic, ducînd la scăderea vibraţiilor corpului tău energetic sau a energiei vitale. Pentru stabilirea unui echilibru, există şi efectele benefice ale energiei mentale pozitive, de aceea, atunci cînd

eşti lăudat, cînd duci la bun sfîrşit un proiect creativ sau cînd ai vreo reuşită la locul de muncă, în momentele în care citeşti vreo ştire îmbucurătoare sau vizionezi o comedie care te face să rîzi cu gura pînă la urechi, nivelul energiilor tale creşte şi, astfel, te simţi bine.

Energia emoţională are, la rîndul ei, efecte asupra aurei: atunci cînd treci prin stări emoţionale negative, cum ar fi mînia, resentimentele, gelozia, ura ori frica, sau cînd acestea sînt îndreptate asupra ta prin intermediul altor persoane, ele vor avea efecte negative asupra energiilor tale. Din fericire, viaţa noastră nu presupune în mod constant numai emoţii negative, de aceea afecţiunea pe care o primim din partea familiei sau a prietenilor, bucuria de a privi nişte copii cum se joacă sau de a contempla un apus de soare, precum şi emoţiile pe care ni le stîrnesc lectura unui poem sau audiţia unei arii muzicale ce ne induce o stare de elevaţie, toate au efecte benefice asupra cîmpului nostru energetic. Prin urmare, numai traumele majore sau experienţele negative care se repetă în mod semnificativ sau constant sînt acelea care au posibilitatea de a dăuna cîmpului nostru energetic într-o măsură care să depăşească acea capacitate de refacere sau de regenerare de care dispunem în mod natural.

Cîmpul tău energetic mai poate fi afectat de alte energii care vibrează la o frecvenţă mai ridicată decît aceea a corpului fizic, cum ar fi undele radio sau cele necesare pentru transmisiile TV, semnalele de telefonie mobilă, cablurile sau staţiile electrice supraîncărcate etc., asupra cărora ne vom concentra însă într-un capitol ulterior.

Energia vitală – *Chi*

Aura şi restul corpului tău energetic constituie energia ta vitală sau *Chi*, iar credinţa că aceasta există face parte din tezaurul de înţelepciune al majorităţii culturilor din lume de mii de ani. Maestrul taoist Ni Hua Ching descrie energia supranumită *Chi* sau *Ki* în felul următor:

> *Chi* (*Ki*) este energia vitală universală care alcătuieşte, pătrunde şi circulă prin tot ceea ce există.

Chi poate fi definită drept cauza absolută şi, în acelaşi timp, efectul absolut.

Atunci cînd se conglomerează, *Chi* este numită materie.

Atunci cînd este difuză, *Chi* se numeşte spaţiu.

Atunci cînd însufleţeşte o formă, *Chi* este numită viaţă.

Atunci cînd se separă de o formă şi se retrage din aceasta, *Chi* este numită moarte.

Atunci cînd fluxul *Chi* este nestingherit, aceasta determină starea bună de sănătate.

Atunci cînd fluxul *Chi* este blocat, aceasta duce la apariţia bolii.

Chi înconjoară toate lucrurile care există, circulă prin ele şi le susţine.

Cantitatea de *Chi* din interiorul nostru variază, într-adevăr, de la o zi la alta – există o ritmicitate naturală a fluxului şi a refluxului energiilor din corpul nostru –, însă noi absorbim *Chi* în variate moduri, pentru a ne reîncărca rezerva de energie vitală, deoarece folosim, evident, o anumită parte din ea în fiecare zi. Cea mai vizibilă formă în care absorbim *Chi* o reprezintă alimentele şi băuturile pe care le consumăm, din moment ce toate formele de viaţă, animale sau vegetale, chiar şi apa, sînt pline, la rîndul lor, de această energie vitală. În acelaşi timp, noi inspirăm *Chi* şi o absorbim prin intermediul aurei, pentru că această energie este omniprezentă – ea este forţa conectoare a întregului Univers, prin urmare putem dispune de o rezervă nelimitată de energie vitală.

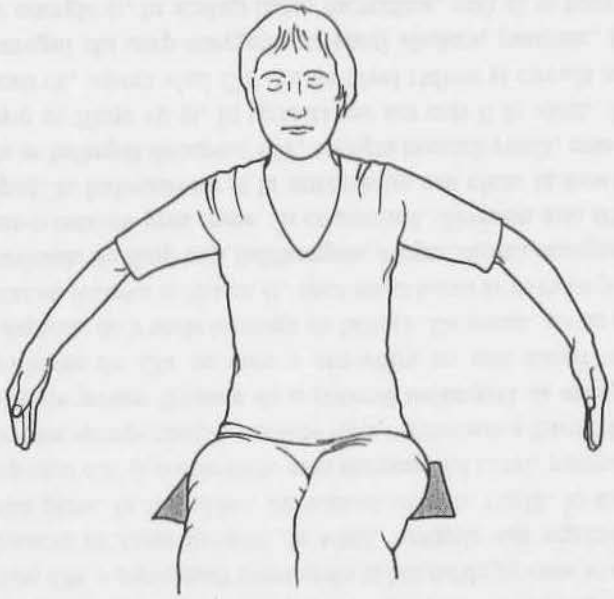
Cantitatea de *Chi* pe care o absorbim nu este totuşi constantă şi poate depinde de o serie întreagă de factori. De aceea, nu ne reîncărcăm întotdeauna rezerva suficient şi, dacă acest lucru se petrece pe parcursul unei perioade de timp mai îndelungate, corpul nostru energetic se poate goli într-o măsură prea mare. În consecinţă, devenim mai slăbiţi şi mai predispuşi la îmbolnăvire şi la îmbătrînire sau chiar la moarte fizică – aceasta se întîmplă deoarece *Chi*, energia noastră vitală, este ceea ce ne defineşte ca fiinţe vii şi, în lipsa ei, nu am mai fi în viaţă. Acest lucru înseamnă că, atunci cînd *Chi* are un nivel ridicat şi circulă nestingherit prin întregul tău corp energetic, te simţi sănătos, puternic, în formă şi plin de energie şi, în acelaşi timp, încrezător, gata să te bucuri de viaţă şi să răspunzi provocărilor acesteia. În aceste condiţii, este mai puţin probabil să te îmbolnăveşti decît atunci cînd nivelul de *Chi* este scăzut sau cînd fluxul său întîmpină anumite obstacole sau blocaje ; în situaţia din urmă, este posibil să te simţi slăbit, obosit, apatic şi letargic, ceea ce te face mai vulnerabil în faţa bolii sau a altor factori nocivi.

Nivelurile energiei vitale din corpul nostru au un anumit impact asupra capacităţii noastre inerente de vindecare, întrucît *Chi* ajută la hrănirea structurii, organelor şi sistemelor organismului, susţinîndu-le funcţiile vitale şi contribuind la dezvoltarea sănătoasă şi la regenerarea celulelor. Din moment ce aura reprezintă expresia exterioară a energiei tale vitale, este firesc să începi procesul de autovindecare de la acest nivel.

Purificarea aurei prin Reiki

Cel mai înţelept mod de a începe autovindecarea este purificarea aurei, pentru care poti consulta variatele tehnici de purificare energetică descrise în capitolul 4. V-aş sugera să folosiţi cu regularitate duşul Reiki sau *Kenyoku-ho* (vezi pp. 70-72 şi pp. 73-75) sau întregul *Hatsurei-ho* (vezi pp. 72-77). După aceea, îţi poţi echilibra aura prin intermediul luminii Reiki, după cum urmează :

1. Stai jos sau în picioare în aşa fel încît să îţi fie comod şi aşază-te cu mîinile în poziţia *Gassho* ; stai cîteva momente respirînd adînc şi regulat, pînă cînd simţi că ajungi într-o stare de calm şi de concentrare.
2. Ridică-ţi mîinile deasupra capului, cu palmele îndreptate una înspre cealaltă, şi intenţionează ca Reiki să înceapă să curgă în interiorul tău prin chakra creştetului. Cînd simţi că începi să ai o senzaţie de furnicătură cauzată de energia Reiki, coboară-ţi braţele pînă cînd acestea ajung să formeze un arc, fiecare palmă fiind îndreptată spre cîte o parte laterală a corpului, la o distanţă de aproximativ şaizeci de centimetri de trunchiului tău.
3. Intenţionează ca Reiki să iasă prin fiecare dintre palmele tale pentru a-ţi purifica, echilibra şi armoniza toate straturile aurei ; ţi-ai putea dori să vizualizezi Reiki sub forma unei lumini sclipitoare, care îţi iese prin fiecare dintre mîini, mişcîndu-se în spirală în interiorul



Purificarea aurei

aurei tale. Ai putea percepe, intuitiv, anumite zone de blocaj pe suprafaţa aurei, reprezentate sub forma unor fişii mai întunecate, ce ar putea avea o culoare de genul gri-deschis sau închis, maro sau galben opac şi este posibil să le poţi „vedea" cum încep să se disperseze pe măsură ce Reiki acţionează asupra lor.

4. Rămîi în aceeaşi poziţie, lăsînd Reiki să curgă în interiorul aurei tale, timp de trei-cinci minute sau pînă cînd simţi că aura îţi este plină de această lumină vibrantă, vindecătoare şi că blocajele au dispărut.
5. Aşază-ţi încă o dată mîinile în poziţia *Gassho* şi mulţumeşte pentru Reiki.
6. Relaxează-te şi întoarce-te la lucrurile de care voiai să te ocupi înainte de începerea tratamentului.

Tratarea aurei prin Reiki

Una dintre modalităţile de a-ţi trata aura este să aplici tratamentul Mental şi Emoţional (vezi pp. 131-135). Îl poţi efectua direct, cu mîinile aplicate pe corp, fie ca pe un tratament la distanţă programat pentru un moment ulterior, în care să te poţi bucura de efectele sale stînd întins comod, fie ca pe unul pe care să-l primeşti în timp ce îl efectuezi. În secţiunea care urmează, ne vom orienta asupra chakrelor, pentru că există o serie de tehnici şi de vizualizări pe care le poţi încerca, acestea oferindu-ţi posibilitatea de a-ţi trata atît chakrele, cît şi aura, în întregime.

Chakrele

„Chakra" este un cuvînt sanscrit ce înseamnă „roată, disc" sau „vîrtej", iar unele persoane care au capacităţi intuitive foarte dezvoltate descriu chakrele ca pe o energie în formă de pîlnie, asemănătoare unei tornade sau unui vîrtej, punctul cel mai îngust al acesteia aflîndu-se în apropierea corpului, iar partea vizibilă cea mai lată – la o distanţă de treizeci-şaizeci de centimetri de corp. Chakrele reprezintă puncte de intersecţie a dimensiunii fizice cu cea metafizică, prin urmare ele sînt efectiv locurile în care se întîlnesc mintea şi trupul. Orice intră în contact cu o chakră, la nivelul vibraţional specific al acesteia, este tras în interiorul ei, este procesat şi apoi eliberat înapoi în exterior, prin urmare acesta este punctul prin care energia negativă, densă poate fi atrasă în corpul fizic, manifestîndu-se ulterior în această dimensiune sub forma bolii.

Cele şapte chakre majore sînt influenţate şi conturate de gîndurile, de emoţiile şi de experienţele noastre, de tiparele şi de acţiunile repetate ale vieţii noastre de zi cu zi, precum şi de educaţia şi de modelele impuse prin intermediul părinţilor şi al altor oameni care au o anumită importanţă pentru noi, de cultura şi de contextul în care s-a întîmplat să ne naştem, de forma corpului nostru fizic şi chiar de tipare ale vieţilor anterioare de care încă nu ne-am eliberat (aceasta în cazul în care eşti

pregătit să crezi în reîncarnare). În anumite mituri hinduse, chakrele sînt văzute asemenea unor discuri aruncate numai în scopul de a se întoarce la noi, ca un bumerang, de unde şi conceptul de karma, care postulează că suma acţiunilor din vieţile anterioare ale unei persoane hotărăşte soarta acesteia în vieţile viitoare.

Aceasta ar fi o explicaţie a faptului de a fi prinşi într-o acţiune care se perpetuează de la sine, ceea ce înseamnă că rămînem „fixaţi" într-o chakră – sîntem prinşi într-un tipar sau într-un arhetip ce ne menţine la un anumit nivel. În cazul în care tiparele pe care le perpetuăm sînt pozitive şi au efecte benefice, procesul nostru de maturizare este accelerat şi îmbunătăţit; în caz contrar, tiparul se constituie într-un blocaj în calea evoluţiei personale. Acest obstacol ar putea fi reprezentat de o relaţie, de o meserie, de un obicei sau de un mod de a gîndi de care nu sîntem capabili să ne eliberăm, de aceea trebuie să ne purificăm chakrele de energia învechită, dăunătoare, pentru a le permite să funcţioneze eficient.

O chakră poate fi deschisă, închisă sau se poate afla în oricare dintre variatele stadii intermediare, reflectînd îndeosebi personalitatea unui om sau reacţia acestuia la o anumită situaţie. De pildă, o chakră ar putea fi complet deschisă atunci cînd o persoană se simte fericită sau în siguranţă, sau închisă, în momentele în care aceasta se simte rău sau ameninţată, însă este probabil ca o chakră blocată să nu îşi poată schimba starea cu uşurinţă. Ea ar putea rămîne „fixată" fie în stare de deschidere, fie într-una de închidere, ceea ce va afecta fluxul general al energiei *Chi* în interiorul corpului fizic şi al celui energetic şi, în consecinţă, starea generală de sănătate a unei persoane. În aceste condiţii, este necesară vindecarea chakrei, pentru a descoperi şi a îndepărta orice fenomen care a dus la apariţia blocajului.

Poţi facilita vindecarea unei chakre în variate moduri, de exemplu: prin intermediul elementului corespunzător acesteia (consultă secţiunile ulterioare referitoare la fiecare dintre chakre); prin exerciţii fizice cum sînt yoga sau *t'ai chi* pentru relaxarea, deschiderea şi stimularea părţii corpului care intră în legătură cu ea; cu ajutorul culorilor şi al sunetelor asociate chakrei (vezi secţiunile care urmează) sau prin folosirea Reiki

pentru a elimina blocajele din zona respectivă şi pentru a începe procesul de schimbare a tiparelor care au dus la apariţia obstacolului. Totuşi, fii conştient de faptul că un blocaj survenit la nivelul unei chakre poate influenţa activitatea chakrelor situate deasupra sau dedesubtul acesteia, deci în cazul în care, de exemplu, ai probleme în ceea ce priveşte respectul de sine şi puterea personală (chakra a treia), acest lucru ar putea fi influenţat de ceea ce simţi în legătură cu sexul (chakra a doua), în timp ce adevărata problemă ar putea fi faptul că îţi vine greu să te iubeşti pe tine însuţi necondiţionat (chakra a patra).

Cele şapte chakre majore

Fiecare dintre cele şapte chakre majore este corelată anumitor părţi ale corpului. Poţi găsi mai multe informaţii în ceea ce priveşte acest aspect al influenţei chakrelor în cadrul capitolului 5, de aceea, în această parte a cărţii, ne vom concentra îndeosebi pe modul în care chakrele pot avea un impact asupra altor aspecte ale vieţii noastre şi a metodelor prin care putem afla dacă o chakră este echilibrată sau nu.

1. *Chakra bazei sau a rădăcinii*

Denumirea tradiţională a acestei chakre este *Muladhara*, cuvînt care înseamnă „sprijin al rădăcinii". Ea se găseşte la nivelul perineului, între organele genitale şi anus, şi se consideră că este situată la baza coloanei vertebrale. În mod tradiţional, această chakră este asociată primilor şapte ani ai vieţii, în care dezvoltarea noastră fizică şi mentală atinge punctul maxim, iar vibraţiile ei energetice sînt corelate culorii roşii, sunetului „ăăă", notei muzicale „La", elementului pămînt şi verbului „a avea".

Această chakră este asociată cu ceea ce simţiţi în legătură cu viaţa şi cu faptul de a trăi, precum şi cu relaţia ta cu părinţii. Principalele lucruri pe care le influenţează ţin de supravieţuire, de problemele de ordin fizic şi material, de voinţa de a trăi, deci dacă chakra bazei se află într-o stare de echilibru, viaţa îţi va fi, în general, stabilă, sigură şi vei

avea încredere în cursul natural al existenţei şi în bogăţia Universului. Totuşi, atunci cînd chakra bazei se găseşte într-o stare de dezechilibru, viaţa îţi poate fi guvernată de teama de lipsuri, manifestată printr-un ataşament faţă de bani şi de bunurile materiale şi generînd fie avariţie şi lăcomie, în condiţiile în care reuşeşti să te îmbogăţeşti, fie sărăcie şi griji financiare, în caz contrar. Această frică poate lua, de asemenea, forma viciilor, a problemelor legate de greutatea corporală ori de mîncare, sau a unei temeri mai puţin concretizate în ceea ce priveşte viitorul.

2. *Chakra sacrală*

Denumirea tradiţională a acestei chakre este *Svadhisthana*, însemnînd „locul propriu fiecăruia", iar chakra este cunoscută şi drept centru al sexului. Ea se găseşte imediat dedesubtul ombilicului şi, în mod tradiţional, este asociată cu vîrsta cuprinsă între şapte şi paisprezece ani, cînd începe drumul către maturitatea sexuală. Vibraţiile ei energetice sînt corelate culorii portocaliu, sunetului „uuu", notei muzicale „Si", elementului apă şi verbului „a simţi".

Această chakră reprezintă punctul în care corpul tău îţi comunică nevoile pe care le are şi lucrurile care îi sînt plăcute şi, în acelaşi timp, are legătură cu ceea ce simţi în legătură cu ideea de a avea copii. Prin urmare, unul dintre principalele aspecte ale acestei chakre este atitudinea noastră faţă de propriul corp, faţă de sexualitate şi de senzualitate, de aceea o chakră sacrală echilibrată se va manifesta sub forma unei atitudini încrezătoare în ceea ce priveşte contactul sexual, intimitatea emoţională, dorinţa şi plăcerile senzuale (inclusiv acelea de a mînca şi de a trăi, în general), manifestarea creativităţii (inclusiv a procreaţiei) şi capacitatea omului de a se deda jocului şi distracţiei. Totuşi, în cazul în care chakra ta sacrală se află într-o stare de dezechilibru, aceasta poate avea ca efect o imaturitate emoţională, în aşa fel încît, în loc să construieşti relaţii apropiate, pline de afecţiune, ai putea plăsmui forme de ataşament imaginare sau obsesive, să dai dovadă de un comportament bazat pe gelozie şi manipulare sau să capeţi o frică totală de intimitate. Ai putea simţi că nu eşti iubit sau că nu meriţi acest lucru,

ceea ce ar duce la sentimente de vinovăţie şi de ruşine în legătură cu propriul corp şi, în consecinţă, chiar la impotenţă ori frigiditate sau la o nepăsare atît de mare faţă de trupul tău, încît să trăieşti în promiscuitate sau să atragi, în mod subconştient, abuzul sexual.

3. *Chakra plexului solar*

Denumirea tradiţională a acestei chakre este *Manipura*, ceea ce înseamnă „lăcaşul giuvaierelor", iar chakra este cunoscută şi drept centru al puterii. Ea se găseşte la nivelul plexului solar şi este asociată, în mod tradiţional, vîrstei cuprinse între paisprezece şi douăzeci şi unu de ani, în care ajungem la maturitate fizică şi începem să ne manifestăm puterea şi să explorăm locul pe care îl ocupăm în lume, ca persoane adulte. Vibraţiile energetice ale acestei chakre sînt corelate culorii galben, sunetului „ăău", notei muzicale „Do", elementului foc şi verbului „a putea".

Chakra la care ne referim are legătură cu modul în care percepi puterea, controlul şi libertatea şi cu ideea de a te simţi bine cu tine însuţi, prin urmare, atunci cînd ea este echilibrată, aceasta se manifestă sub forma unui nivel sănătos de respect şi de consideraţie faţă de tine însuţi, care îţi permite să arăţi acelaşi lucru şi faţă de ceilalţi, fără să laşi opiniile acestora să influenţeze felul în care îţi percepi propria identitate. Dacă ai o chakră a plexului solar echilibrată, viaţa ta va reflecta orientare şi bunăstare personală, un mod de raportare flexibil şi spontan la oameni şi la viaţă, în general, precum şi capacitatea de a-ţi apăra interesele în faţa celorlalţi şi de a spune „nu" atunci cînd este nevoie. În cazul în care această chakră se află într-o stare de dezechilibru, s-ar putea să contrabalansez lipsa de încredere în tine însuţi printr-o tendinţă spre agresivitate, spre dominare, spre a-i critica şi a-i judeca excesiv pe ceilalţi, sau ai putea deveni extrem de defensiv şi hipersensibil la critici şi la părerile altor persoane, ceea ce te-ar face neliniştit sau pasiv şi foarte timid.

4. *Chakra inimii*

Denumirea tradiţională a acestei chakre este *Anahata*, însemnînd „sunet mut", chakra fiind considerată centrul inimii. Această chakră se află în centrul pieptului şi este asociată, în mod tradiţional, vîrstei cuprinse între douăzeci şi unu şi douăzeci şi opt de ani, în care ne explorăm deseori emoţiile sau ne implicăm în prima noastră relaţie sexuală/amoroasă de durată. Vibraţiile ei energetice sînt corelate culorii verde, sunetului „aaa", notei muzicale „Re" de sus, elementului aer şi verbului „a iubi".

Această chakră are legătură cu relaţiile pe care le construim şi cu felul în care percepem iubirea. Dacă ea se află într-o stare de echilibru, firea ta va fi tandră, tolerantă, iubitoare, echilibrată, vei fi întotdeauna dispus să-i ajuţi pe ceilalţi, vei avea capacitatea de a accepta viaţa şi dragostea, ceea ce va da naştere unor relaţii sănătoase, atît cu alte persoane, cît şi cu tine însuţi. Totuşi, în cazul în care chakra este dezechilibrată, s-ar putea să dezvolţi o perspectivă deviantă şi nerealistă asupra relaţiilor dintre oameni, care te va face să devii excesiv de gelos sau dependent de partener sau de copii, de familie şi chiar de prieteni. Uneori, acest lucru se manifestă sub forma unei nevoi nesănătoase să dăruieşti în mod constant şi să faci mereu cîte ceva pentru ceilalţi fără să îţi recunoşti propriile nevoi, ceea ce va duce la apariţia resentimentelor şi a amărăciunii. În mod alternativ, ai putea căpăta o teamă exagerată de a nu fi rănit sau respins, care ar avea ca efect o timiditate excesivă, singurătatea şi izolarea.

5. *Chakra gîtului*

Denumirea tradiţională a acestei chakre este *Vishudha*, cuvînt care înseamnă „puritate". Chakra se găseşte la nivelul părţii inferioare a gîtului şi este asociată, în mod tradiţional, cu vîrsta cuprinsă între douăzeci şi opt şi treizeci şi cinci de ani, în care ajungem, de obicei, să ne simţim mai acomodaţi cu noi înşine şi să ne putem comunica nevoile mai bine decît înainte. Vibraţiile ei energetice sînt corelate, de obicei, culorii bleu, sunetului „ai", notei muzicale „Mi", elementului spirit şi verbului „a vorbi".

Această chakră are legătură cu expresia sinelui, deci implică în mod evident comunicarea pe toate nivelurile. Atunci cînd este echilibrată, eşti capabil să comunici nestingherit, limpede, cu încredere şi cu afecţiune, fie prin vorbire, prin scris, prin cîntec sau prin alte forme de expresie artistică sau creativă. Totuşi, chakra la care ne referim este corelată şi capacităţii de a primi, atitudinii faţă de bogăţia de orice fel, aşa cum sînt ele reprezentate prin ideea biblică „Cere şi ţi se va da". De aceea, atunci cînd chakra gîtului se află într-o stare de dezechilibru, s-ar putea să-ţi fie greu să accepţi complimentele sau darurile cu inima deschisă, să-ţi lipsească încrederea în ceilalţi şi în tine însuţi şi să nu fii capabil să-ţi exprimi emoţiile şi opiniile cu uşurinţă. Este posibil fie să vorbeşti foarte încet sau să ajungi să te bîlbîi ori să ai probleme cu gîtul, fie să pălăvrăgeşti întruna despre tot felul de lucruri lipsite de importanţă!

6. *Chakra frunţii*

Denumirea tradiţională a acestei chakre este *Ajna*, care înseamnă „centrul controlului", chakra aflîndu-se la nivelul frunţii, între sprîncene. Deseori este numită „cel de-al treilea ochi", fiind asociată, de obicei, vîrstei cuprinse între treizeci şi cinci şi patruzeci şi doi de ani, descrisă uneori şi sub forma „crizei vîrstei a doua", cînd începem să ne reevaluăm viaţa şi să ne reconsiderăm priorităţile şi ţelurile. Vibraţiile ei energetice sînt corelate culorii indigo, sunetului „ei", notei muzicale „Fa", elementului minte sau putere de pătrundere şi verbului „a vedea".

Această chakră reprezintă lăcaşul subconştientului şi al viziunii interioare şi, în condiţiile în care este echilibrată, ea îţi permite să observi şi să interpretezi corect ceea ce se întîmplă în viaţa ta, în aşa fel încît să poţi funcţiona într-un mod constructiv şi armonios, atît în ceea ce te priveşte pe tine însuţi, cît şi în raport cu ceilalţi. Acest lucru ar putea presupune să ai capacităţi intuitive foarte dezvoltate şi să reacţionezi la îndrumarea spirituală pe care ţi-o oferă Sinele tău Superior sau chiar să deţii anumite posibilităţi de percepere a dimensiunii metafizice, cum ar fi clarviziunea, însă ar putea implica, în acelaşi timp, o imaginaţie deosebită sau calităţi artistice. În schimb, o stare de dezechilibru a

chakrei frunţii poate duce la apariţia unor probleme în ceea ce priveşte simţul văzului, la dureri de cap repetate şi tulburări legate de somn, precum şi la o memorie slabă, la dificultăţi de concentrare şi la o neputinţă generală de a înţelege sau de a percepe ceea ce se întîmplă în viaţa ta, ajungînd chiar pînă la fenomene cum sînt iluziile şi halucinaţiile.

7. Chakra creştetului

Denumirea tradiţională a acestei chakre este *Sahasrara*, cuvînt care înseamnă „lotus cu o mie de petale", chakra situîndu-se la nivelul creştetului. De obicei, ea este asociată cu vîrsta cuprinsă între patruzeci şi doi şi patruzeci şi nouă de ani, în care mulţi oameni încep să caute o actualizare a sinelui şi un nou sens al vieţii ; pe măsură ce responsabilităţile lor în ceea ce priveşte creşterea copiilor se reduc, ei devenind, astfel, liberi să-şi urmeze propriile idealuri spirituale. Vibraţiile energetice ale acestei chakre sînt corelate culorilor alb, auriu, purpuriu sau violet, sunetului „iii", notei muzicale „Sol" de sus, elementului lumină şi verbului „a cunoaşte".

Aşa cum chakra rădăcinii reflectă relaţia noastră cu Pămîntul, tot astfel chakra creştetului o oglindeşte pe aceea pe care o avem cu dimensiunea metafizică sau cu spiritul. O chakră a creştetului aflată în stare de echilibru implică un nivel ridicat al conştiinţei spirituale, al înţelepciunii, al cunoaşterii lumii interioare şi o legătură profundă cu tot ceea ce există (conştiinţa universală), ceea ce atrage după sine o dorinţă naturală de implicare într-o practică spirituală, cum ar fi rugăciunea sau meditaţia – sau Reiki ! Totuşi, o chakră a creştetului într-o stare de dezechilibru poate duce la o eternă căutare a împăcării şi a armoniei legăturii spirituale cu lumea, însă fără ca ea să fie vreodată găsită. Efectele acestui lucru pot fi o stare de confuzie generală, tendinţa de a fi hiperraţional în problemele şi situaţiile cu care te confrunţi, o aderenţă rigidă la credinţe religioase extreme sau, dimpotrivă, o formă de scepticism faţă de tot ceea ce ţine de lumea spirituală şi respingerea totală a acesteia.

Tratarea chakrelor prin Reiki

Atunci cînd îţi aplici singur un tratament Reiki, îţi tratezi, evident, şi chakrele, odată cu dimensiunea fizică reprezentată de corpul tău. Totuşi, dacă ai intenţia să tratezi o anumită chakră, în loc să îţi aşezi mîinile direct pe corp, este mai eficient să-ţi ţii mîinile cu palmele îndreptate înspre tine, la o distanţă de zece-cincisprezece centimetri de corp, la nivelul aurei.

Tratarea chakrei inimii

Pentru a trata chakra creştetului, mîinile trebuie aşezate deasupra capului şi, în cazul în care vizezi chakra bazei, acestea ar fi mai bine să stea între picioarele tale, cu palmele îndreptate în sus, în timp ce, în ceea ce priveşte celelalte chakre, ele trebuie aşezate în faţa ta (vezi ilustraţia de mai jos). Chakrele a doua, a treia, a patra, a cincea şi a şasea ies, de fapt, din corp atît prin partea din faţă a acestuia, cît şi prin aceea din spate, însă ar putea fi destul de incomod să încerci să le tratezi

ţinînd mîinile îndepărtate de corp, căci una dintre ele este aşezată în spate şi cealaltă în faţă; de aceea este mai indicat să îţi aşezi ambele mîini sau doar pe una dintre ele în fată. *Intenţia* ta de a trata chakra va permite energiei Reiki să circule prin ambele părţi ale corpului.

Dacă eşti iniţiat în Gradul al Doilea, vei vedea că este foarte eficient să foloseşti simbolurile deasupra fiecărei chakre. Utilizează Simbolul Puterii pentru a activa o cantitate chiar mai mare de Reiki, în aşa fel încît să poţi facilita vindecarea şi eliminarea blocajelor, precum şi Simbolul Armoniei, pentru a ajuta la armonizarea şi echilibrarea fiecărei chakre.

Poţi efectua un tratament complet al chakrelor în două moduri. Modalitatea cel mai frecvent folosită este să începi din creştet şi apoi să acţionezi de-a lungul întregului corp energetic, tratînd chakra frunţii, a gîtului, a inimii, a plexului solar, pe cea sacrală şi pe cea a bazei, menţinînd fiecare poziţie a mîinilor timp de două-cinci minute. Acest lucru ar putea fi destul de obositor, din moment ce mîinile nu sînt susţinute de corp, prin urmare ţi s-ar putea părea mai uşor să stai întins pe un pat sau pe o canapea sau să te aşezi pe un scaun cu braţe, în aşa fel încît să ai posibilitatea să îţi odihneşti coatele. (Poţi să apleci capul înspre mîini, în loc să ridici mîinile pînă la el.)

Ca alternativă, ai putea trata toate chakrele începînd de la cea a bazei şi acţionînd în sens ascendent. Această variantă poate avea un efect destul de energizant, însă uneori este posibil să îţi dea o senzaţie de ameţeală, de aceea, după ce tratezi chakra creştetului, condu energia spre pămînt fie tratînd încă o dată chakra bazei timp de un minut, fie aşezîndu-te cu picioarele pe podea şi punînd mîinile pe ele, *intenţionînd* ca Reiki să coboare, pentru ca tu să poţi reveni „cu picioarele pe pămînt".

Nu este necesar să tratezi întotdeauna toate chakrele în felul acesta. Poţi să foloseşti Reiki pentru o anumită chakră, mai ales atunci cînd doreşti să influenţezi aspectele din viaţa ta care sînt corelate chakrei respective (vezii informaţiile anterioare referitoare la fiecare dintre chakre). Ţine mîinile deasupra chakrei pe care o vizezi pentru cît timp îţi este comod – zece-cincisprezece minute ar fi ideal, însă poţi face acest lucru şi în mai multe reprize de cinci minute, lăsîndu-ţi mîinile să se odihnească puţin în intervalul dintre acestea, cînd este bine să ţi le aşezi

direct pe corp, deasupra punctului în care se află chakra. Şi de această dată, poţi folosi Simbolul Puterii sau pe cel al Armoniei, în condiţiile în care deţii Gradul al Doilea.

Conexiunea dintre chakre şi aură

Probabil că deja ţi-ai dat seama că, din moment ce există şapte chakre majore şi, în acelaşi timp, şapte straturi ale aurei, între acestea există o anumită legătură. După cum am menţionat deja (vezi p. 54), fiecare dintre straturile aurei este alcătuit din energie ale cărei vibraţii sînt mai fine, mai uşoare şi au o frecvenţă mai ridicată, prin urmare primele trei chakre şi straturile aurei corespunzătoare acestora sînt încă asociate dimensiunii fizice şi au legătură cu trupul, cu emoţiile şi cu mintea într-un mod destul de direct. Chakra inimii şi cel de-al patrulea strat al aurei se găsesc între dimensiunea fizică şi cea spirituală, acţionînd asemenea unei punţi sau unui punct de legătură, în timp ce chakra a cincea, a şasea şi cea de-a şaptea, împreună cu straturile aurice corelate acestora se află la o distanţă mult mai mare de corpul fizic, ceea ce se reflectă în finetea vibraţiilor lor şi în dimensiunea spirituală mai înaltă care le corespunde.

- Chakra bazei este legată de cel dintîi strat al aurei, numit *Corpul Eteric*, care are adesea o culoare gri-albăstrui şi se află foarte aproape de corpul fizic, probabil la o distanţă de numai unul-doi centimetri, deşi aceasta se poate extinde pînă la cinci-zece centimetri, mai ales după ce persoana primeşte un tratament Reiki.
- Chakra sacrală este legată de cel de-al doilea strat al aurei, numit *Corpul Emoţional*, a cărui adîncime este variabilă şi poate avea oricare dintre cele şapte culori ale spectrului, în funcţie de emoţiile care predomină într-un anumit moment.
- Următoarea chakră, aceea a plexului solar, este legată de cel de-al treilea strat al aurei, cunoscut sub denumirea de *Corp Mintal*, care apare, de multe ori, asemenea unui halou auriu strălucitor de lumină galbenă care radiază în jurul capului şi al umerilor şi este asociat cu gîndurile şi procesele mentale.

- Cel de-al patrulea strat al aurei, cunoscut sub numele de *Nivel Astral*, reprezintă legătura dintre dimensiunea fizică şi cea spirituală şi corespunde chakrei inimii. Acesta este corelat interacţiunii şi relaţiilor pe care le stabilim cu ceilalţi oameni, cu celelalte creaturi existente şi cu mediul în care trăim. Acest strat apare deseori sub forma unei lumini verzi, însă poate fi şi roz sau asemenea curcubeului.
- Următorul este primul dintre cele trei cîmpuri de vibraţii cu frecvenţă mai înaltă, care sînt mai apropiate de dimensiunea spirituală. Cel de-al cincilea strat al aurei este cunoscut sub numele de *Corp Eteric Matrice*, ceea ce înseamnă că reprezintă „schema" energetică pentru un Corp Eteric sănătos, de aceea acesta este, deseori, spaţiul în care anomaliile şi blocajele de la nivelul aurei pot fi detectate mai întîi. Acest strat este asociat chakrei gîtului şi de multe ori el este transparent şi incolor, în aşa fel încît energiile negative mai dense pot fi văzute mai uşor pe suprafaţa lui.
- Chakra frunţii, numită şi a celui de-al treilea ochi, este corelată celui de-al şaselea strat al aurei, cunoscut sub numele de *Corp Celest*, care este nivelul emoţional superior al dimensiunii spirituale, asociat cu iubirea necondiţionată (mai puţin cu dragostea fizică); adesea apare sub forma unor umbre pastelate de culori sclipitoare care au un aspect sidefat.
- Stratul extern al aurei (sau cel de-al şaptelea) este numit *Corpul Keteric Matrice* sau *Corpul Cauzal* şi este corelat chakrei creştetului. Acesta este nivelul mental al dimensiunii spirituale, asociat unificării conştiinţei noastre cu Sursa sau cu „Tot-Ceea-Ce-Există". Acesta este stratul care conţine atît însemnele energetice ale vieţilor noastre anterioare, cît şi configuraţia celei actuale şi apare sub forma unor culori variate, însă îndeosebi turcoaz, auriu sau lila.

Cum folosim Reiki şi culorile pentru echilibrarea chakrelor

Culoarea reprezintă o forţă însemnată în procesul vindecării, iar efectele Reiki asupra anumitor situaţii pot fi îmbunătăţite prin vizualizarea unei lumini de culoare adecvată care să îţi cuprindă întregul corp sau numai o parte a acestuia. Evident, este util mai ales să foloseşti o culoare ce vibrează în armonie cu o anumită chakră, iar vizualizarea care urmează utilizează Reiki şi culorile, în aşa fel încît acestea să inunde fiecare dintre chakre, precum şi corpul tău energetic, în întregime.

- Aşază-te într-o poziţie comodă şi lasă-ţi corpul să se relaxeze. Începe să conştientizezi ritmul respiraţiei şi urmează-l, concentrîndu-te asupra fiecărui moment în care inspiri şi expiri. Pe măsură ce faci aceasta, vei deveni din ce în ce mai relaxat. Acum imaginează-ţi că inspiri Reiki sub forma unei lumini albe strălucitoare şi intenţionează ca acest lucru să se petreacă, apoi vezi sau simţi cum lumina se mişcă în spirală, pînă cînd ajunge să îţi umple capul. Cu fiecare inspirare, lumina inundă o suprafaţă din ce în ce mai mare din corpul tău. Ea coboară la nivelul gîtului, al umerilor, braţelor, mîinilor, ajungînd pînă la vîrfurile degetelor.
- Poţi vedea sau simţi cum lumina coboară prin piept, ajungînd pînă la talie şi la abdomen, apoi în interiorul coapselor, genunchilor, pulpelor, gleznelor şi al labelor picioarelor tale, cuprinzînd chiar şi vîrfurile degetelor.
- Poţi simţi cum picioarele îţi devin mai grele şi mai solide şi poţi percepe legătura cu podeaua de dedesubtul lor; lăsă lumina albă Reiki să coboare din picioarele tale în pămînt. Imaginează-ţi că ea formează nişte rădăcini care cresc din picioarele tale şi ajung pînă în pămînt, ancorîndu-te şi făcîndu-te să te simţi în mai mare siguranţă.
- Acum întregul tău corp este inundat de lumina albă Reiki, care te înconjoară asemenea unei bariere protectoare. Imaginează-ţi că Reiki curge prin mîinile tale înspre exterior, intenţionează ca acest lucru să se întîmple şi vizualizează-ţi mîinile mişcîndu-se pe suprafaţa întregului

corp, în aşa fel încît Reiki să te învăluie ca o pelerină de lumină albă, pînă cînd ajunge să umple fiecare dintre cele şapte straturi ale aurei tale.

- Orientează-te din nou asupra corpului şi asupra respiraţiei tale şi imaginează-ţi (intenţionînd ca acest lucru să se întîmple) că, pe măsură ce inspiri energia, lumina ei albă începe să-şi schimbe culoarea pînă cînd ajungi să inspiri o lumină roşie, caldă. Lasă această lumină să coboare din ce în ce mai mult în corpul tău, astfel încît să ajungă la chakra bazei şi la perineu. Simţi cum lumina roşie te purifică, te echilibrează şi îţi deschide chakra bazei, apoi încearcă să percepi cum se răspîndeşte în corpul tău, pînă cînd ajunge să umple partea de jos a acestuia şi vizualizeaz-o în timp ce îţi coboară la nivelul picioarelor. Poţi chiar să o vezi cum curge prin rădăcinile de lumină pe care le-ai format în pămînt.
- Odată cu respiraţia următoare, vezi cum lumina Reiki capătă o nuanţă vibrantă de portocaliu şi las-o să îţi inunde corpul pînă cînd ajunge la chakra sacrală, în apropierea ombilicului. Vizualizează cum lumina portocalie te purifică, te echilibrează şi îţi deschide chakra, răspîndindu-se apoi pe toată suprafaţa şoldurilor, a abdomenului şi umplînd toată regiunea respectivă a corpului tău.
- Acum inspiră Reiki sub forma unei lumini de un galben auriu şi lasă această lumină să curgă în corpul tău, pînă cînd ajunge la nivelul plexului solar şi circulă prin toată această zonă, purificîndu-te, echilibrîndu-te şi deschizîndu-ţi chakra corespunzătoare.
- După aceea, lumina Reiki capătă o nuanţă caldă de verde şi, pe măsură ce o inspiri, ea îţi inundă pieptul, te purifică, te echilibrează şi îţi deschide chakra inimii. În acest timp, lumina se răspîndeşte pe tot cuprinsul acestei părţi a corpului tău, apoi coboară la nivelul braţelor şi al mîinilor, pînă cînd îţi umple degetele.
- Reiki devine acum o lumină de un albastru frumos, strălucitor, care se răspîndeşte prin gîtul tău şi pe care o poţi vedea cum se roteşte, purificîndu-te, echilibrîndu-te şi deschizîndu-ţi chakra gîtului.

- După aceea, inspiră Reiki sub forma unei lumini de un albastru-indigo, mai închis, care îţi inundă întreaga suprafaţă a capului, mişcîndu-se în spirală în jurul chakrei frunţii. Simţi cum aceasta te purifică, te echilibrează şi îţi deschide chakra celui de-al treilea ochi.
- În final, vizualizează cum lumina capătă o nuanţă de auriu sau de violet – lăsa-ţi intuiţia să aleagă culoarea ce ţi se potriveşte cel mai bine la momentul respectiv –, care se răspîndeşte în partea de sus a capului tău, ajungînd pînă la chakra creştetului. Simţi cum aceasta din urmă se deschide asemenea petalelor unei flori, iar Reiki o purifică şi o echilibrează, pînă cînd lumina aurie, violetă începe să ţîşnească din chakra creştetului tău asemenea apei unei fîntîni arteziene, colorîndu-ţi întreaga aură cu razele ei delicate.
- Acum bucură-te de pacea şi de liniştea pe care ţi-o oferă spaţiul tău astfel protejat şi lasă-ţi orice gînd care îţi vine în minte să se îndepărteze de la sine ; rămîi într-o stare meditativă de relaxare timp de cinci sau zece minute sau oricît de mult simţi că îţi este comod. Atunci cînd eşti pregătit, lasă-ţi ochii să se deschidă încet, întinde-ţi degetele de la mîini şi de la picioare şi simte-te revigorat şi plin de energie.

Cum tratăm chakrele prin intermediul sunetelor

O altă modalitate excelentă de purificare şi de activare a chakrelor este folosirea sunetelor. În secţiunile anterioare în care era descrisă fiecare dintre chakre, am menţionat un anumit sunet şi o anumită notă muzicală care vibrează în armonie cu fiecare dintre chakre. Intonarea fiecărui sunet pe nota muzicală corespunzătoare (de exemplu, sunetul „aaa" pe nota „Re" de sus) de trei-şapte ori este o activitate extrem de eficientă şi de energizantă. Aceasta „trezeşte" energia chakrei corelate sunetului şi notei respective şi activează energia *Chi* a corpului, iar undele sonore ajută la dislocarea energiei blocate, permiţînd eliberarea acesteia prin voce (cu toate că ar putea fi nevoie să găseşti un spaţiu în care să poţi

face acest lucru fără a deranja vreun vecin – eu fac aceasta în maşină uneori, în timp ce conduc!).

Începe cu chakra bazei (sunetul corespunzător este „ăăă", iar nota este „La"), intonînd sunetul corelat de trei-şapte ori şi, pe măsură ce îl repeţi, îţi vei da seama că poţi susţine nota muzicală un timp din ce în ce mai îndelungat. S-ar putea să îţi apară în minte un alt sunet, asemănător unui clopot de biserică bătînd într-un ritm lent. Aceasta înseamnă că ai găsit combinaţia perfectă a sunetului şi a notei. După ce îl repeţi de trei-şapte ori, treci la sunetul şi la nota corespunzătoare chakrei sacrale, apoi la cele asociate chakrei plexului solar ş.a.m.d. După ce ai intonat toate cele şapte sunete, s-ar putea să te simţi uşor „ameţit", de aceea o modalitate rapidă de „revenire cu picioarele pe pămînt" este întoarcerea la sunetul şi la nota chakrei bazei. De obicei, este suficientă o singură intonare, însă poţi continua, desigur, în cazul în care simţi că ar fi necesar.

Capitolul 8

Vindecarea eului fizic

Din nefericire, în ciuda tuturor cercetărilor şi a progresului tehnologic şi cu toate că ai la îndemînă acest minunat instrument de vindecare care este Reiki, nu există *nici o* soluţie simplă pentru a avea un organism sănătos. Tot trebuie să ai grijă de el, ceea ce presupune un anumit efort. Cu toată publicitatea legată de metodele de întreţinere a sănătăţii care se face în ziare, reviste şi prin intermediul televiziunii, probabil că ştim de acum cu toţii că trebuie să ne menţinem organismul în formă şi într-o stare bună de sănătate – dar să stăm pe canapea citind articole de ziar sau urmărind emisiuni televizate pentru a fi mai bine informaţi nu este, din păcate, suficient! O mare parte dintre noi avem mai mare grijă de maşina personală decît de propriul corp, totuşi dacă maşina poate fi înlocuită odată ce se uzează, organismul nostru este singurul de care dispunem pe parcursul întregii vieţi – este vorba despre o ocazie unică.

Dacă te interesează să ai o viaţă lungă şi sănătoasă, este bine să ai grijă de corpul tău. Regulile sînt relativ simple, însă statisticile arată că, din nefericire, cei mai mulţi dintre aceia care trăiesc în lumea occidentală le ignoră, ducînd o viaţă sedentară şi îndopîndu-se cu aditivi, conservanţi şi cu droguri precum cofeina, nicotina şi alcoolul. Nu încerc să-ţi ţin predici – nici chiar eu nu reprezint un exemplu ireproşabil pentru o viaţă sănătoasă, în ciuda încercărilor pe care le fac în acest sens –, însă pentru a ne asigura că ştim cu toţii care sînt acele „reguli", le voi expune în cele ce urmează.

Reguli fundamentale ale întreţinerii organismului

În primul rînd, avem nevoie să respirăm şi, cu toate că acesta este un instinct fundamental, mulţi dintre noi nu respiră atît de bine pe cît ar trebui. Dacă eşti atent la felul în care respiră un nou-născut, vei vedea că atît întregul piept al acestuia, cît şi abdomenul său se mişcă la fiecare inspirare şi expirare, dar pe măsură ce înaintăm în vîrstă, ne formăm anumite obiceiuri proaste în ceea ce priveşte respiraţia (în acelaşi timp, probabil că inhalăm şi fum de ţigară sau alte substanţe poluante). Multe persoane respiră într-un ritm rapid şi într-un mod superficial şi, în acest fel, nu-şi folosesc întregul volum al plămînilor şi, cu timpul, reducerea cantităţii de oxigen inhalat poate avea un efect nociv asupra întregii stări de sănătate a acestora. Prin urmare, un exerciţiu eficient pe care trebuie să-l deprinzi este să respiri adînc – în aşa fel încît să fie implicată şi mişcarea abdomenului – şi într-un ritm mai lent, măcar din cînd în cînd.

Un alt aspect esenţial este un regim alimentar echilibrat. În linii mari, aceasta înseamnă că trebuie să consumi cel puţin cinci porţii de legume şi fructe în fiecare zi, precum şi suficiente proteine (carne – inclusiv peşte –, brînză, ouă, leguminoase, soia), carbohidraţi (orez, pîine, cartofi, paste făinoase) şi lipide (ulei de măsline, margarină de soia, unt, ulei de peşte), care să îţi ofere o cantitate adecvată de vitamine, de minerale şi de fibre. De asemenea, este indicat să eviţi excesele alimentare (sau subnutriţia) şi să reduci consumul mîncărurilor care conţin o cantitate mare de zahăr (prăjituri, biscuiţi, bomboane, îngheţată), al celor bogate în grăsimi saturate şi al alimentelor semipreparate (cele din gama *fast food*, mîncărurile gata preparate, fie acestea proaspete sau refrigerate, tot felul de produse preambalate sau păstrate sub formă de conserve), care, de obicei, conţin numeroase substanţe precum aditivii şi conservanţii.

În plus, trebuie să bei o cantitate mare de apă (pentru adulţi, aproximativ doi litri pe zi sau opt pahare de apă minerală sau filtrată care să *nu* fie

carbogazoasă), să reduci consumul băuturilor îndulcite şi al cofeinei (ceai, cafea, cola) şi, desigur, să diminuezi consumul de substanţe dăunătoare, cum sînt tutunul, alcoolul şi anumite medicamente (deşi, dacă urmezi un anumit tratament medicamentos, va trebui să continui să iei cantităţile normale de orice fel de medicamente ţi-au fost prescrise de medic).

De asemenea, ai nevoie de un număr suficient de ore de somn şi, de obicei, de un timp de dormit mai mare în perioada iernii decît cel de pe parcursul verii, precum şi de cîteva exerciţii fizice pe care să le efectuezi cu regularitate, de preferinţă de la trei pînă la cinci ori pe săptămînă. Desigur, acestea trebuie să fie adaptate la vîrsta şi la starea ta de sănătate, de aceea este bine să ceri întotdeauna sfatul medicului înainte de a începe un anumit program de gimnastică – cei mai mulţi dintre oameni au nevoie de un anumit gen de exerciţii pentru flexibilitatea muşchilor sau întinderea lor, cum sînt yoga sau gimnastica aerobică pentru problemele cardiovasculare, plimbarea în aer liber, înotul sau mersul pe bicicletă.

Există anumiţi factori suplimentari care îţi influenţează potenţialul de a avea o stare de sănătate optimă. Zona în care locuieşti, precum şi modul în care trăieşti au un impact considerabil asupra sănătăţii şi a bunăstării tale. O bună îngrijire a gospodăriei, un mediu nepoluat şi existenţa unor relaţii afectuoase în viaţa ta sînt importante, ca şi căutarea unei anumite împliniri prin intermediul muncii sau al activităţilor de zi cu zi, petrecerea unei părţi din timpul tău pentru a te relaxa şi pentru a te distra, găsirea unei ocazii de a-ţi manifesta creativitatea şi stabilirea unor ţeluri. Toate acestea sînt factori de mare importanţă în ceea ce priveşte un stil de viaţă sănătos şi sînt adesea ameninţate de tipul de viaţă tensionată şi încărcată frenetic pe care o trăim cei mai mulţi dintre noi în ziua de astăzi.

Detoxifierea pentru o stare de sănătate mai bună

Un lucru care a devenit „la modă" în ultimii ani este adoptarea unei „purificări de primăvară" a organismului prin urmarea unui program de detoxifiere uşoară. Acesta poate avea un avantaj suplimentar prin faptul că te ajută să pierzi din kilogramele pe care le ai în plus, însă beneficiul său principal este că îţi ajută organismul să se elibereze de toxine, fapt care, la rîndul său, te face să arăţi şi să te simţi mai sănătos, să poţi dormi mai bine, să fii mai calm şi să faci faţă cu o mai mare uşurinţă stresului şi surmenajului implicate de viaţa modernă.

Organismul are propriile organe de detoxifiere, adică ficatul, rinichii, intestinele, sistemul limfatic, pielea şi plămînii, toate acestea ajutînd la eliminarea substanţelor nocive şi a produşilor reziduali, însă putînd prezenta riscul de a deveni supraîncărcate cu volumul excesiv de toxine care le bombardează pe zi ce trece. Ele nu trebuie să facă faţă doar reziduurilor de pesticide, aditivilor artificiali şi toxinelor precum alcoolul şi cofeina din mîncărurile şi băuturile pe care le consumăm; li se adaugă şi substanţele poluante prezente în aer, cum ar fi fumul de ţigară şi cel de la ţevile de eşapament ale maşinilor, precum şi toxinele prezente în locuinţele noastre, provenind din detergenţi şi din substanţele chimice pe care le folosim la curăţenie sau cele existente în mediul înconjurător sub forma mercurului şi a plumbului.

Elementele fundamentale ale unui proces de detoxifiere sînt relativ simple. Trebuie să mănînci alimente naturale, proaspete, neprelucrate sau foarte puţin preparate, organice dacă acest lucru este posibil, eliminînd carnea de orice fel, ouăle şi produsele lactate şi reducînd consumul anumitor cereale, printre care se numără şi grîul. Elimină substanţele toxice aditive cum sînt nicotina, cofeina şi alcoolul şi renunţă la alimentele care sporesc cantitatea de toxine deja existente în organism, cum ar fi zaharurile procesate, grăsimile saturate şi mîncărurile ce conţin numeroşi aditivi sau săruri; şi bea o cantitate mare de apă. Ştiai că

numai una din zece persoane adulte consumă într-adevăr cantitatea recomandată de doi litri de apă pe zi sau că, dacă bem doar cu cinci procente mai puţin din această cantitate, există riscul reducerii capacităţii noastre de concentrare şi de lucru cu 20-30%?

Poţi urma un regim de detoxifiere doar timp de cîteva zile, o săptămînă, o lună sau chiar mai mult, însă în mod evident ar fi indicat să îţi consulţi medicul înainte de a începe acest program, întrucît detoxifierea nu este potrivită pentru oricine; de pildă, aceasta nu este recomandată de obicei în cazul unei femei însărcinate. Cea mai bună lucrare pe această temă pe care o cunosc este cartea lui Carol Vorderman, *Detox for life* (*Detoxifierea pentru o viaţă*) – care cuprinde un regim rezonabil, însoţit de meniuri săptămînale, de reţete delicioase şi chiar de o listă de cumpărături.

Cum învăţăm să ne iubim corpul

Din nefericire, puţini dintre noi sînt mulţumiţi de corpurile lor şi chiar un număr şi mai redus de persoane ajung să-şi iubească propriul trup. Totuşi, corpul tău este ceva minunat şi uimitor; prin intermediul acestuia ai posibilitatea să-ţi trăieşti viaţa, însă deseori numai atunci cînd ceva nu este în regulă cu organismul nostru învăţăm să îl apreciem la adevărata sa valoare. De exemplu, dacă te accidentezi la un picior şi nu mai poţi merge sau te răneşti la un braţ şi nu te mai poţi spăla sau îmbrăca aşa cum trebuie, abia atunci devii conştient de rolul esenţial pe care îl joacă aceste membre. În mod similar, numai în condiţiile în care ai probleme de vedere sau de auz îţi dai seama de cît de multe lucruri eşti privat. Unul dintre principiile Reiki ale doctorului Usui este „arată apreciere" (sau „fii recunoscător") şi trebuie să extindem acest îndemn pînă la aprecierea propriului organism şi să mergem chiar mai departe, învăţînd să ne iubim corpul.

Comunicarea cu propriul corp

După cum am ilustrat în capitolul 2, corpul nostru are o conştiinţă şi o înţelepciune proprii şi comunică fără întrerupere cu noi, într-un mod plin de afecţiune – pentru că toate „mesajele", de la boală la accidente, sînt, de fapt, expresii ale iubirii pe care corpul nostru o are faţă de noi, în timp ce încearcă să ne ghideze să evităm ceea ce ne este dăunător şi să alegem calea corectă. La rîndul nostru, trebuie să interacţionăm şi să comunicăm cu propriul corp. Vizualizarea care urmează îţi poate fi de ajutor în acest sens.

- Începe prin a sta aşezat sau întins într-o poziţie comodă şi concentrează-te, respirînd profund şi regulat, timp de cîteva momente. Apoi focalizează-te asupra corpului tău şi imaginează-ţi că Reiki curge în interiorul acestuia prin chakra creştetului (intenţionează ca acest lucru să se întîmple) şi că inspiri această energie prin nări şi poţi să o vezi sub forma unei lumini albe.
- Priveşte cum lumina Reiki îţi înconjoară întregul corp şi, pe măsură ce o inspiri, orientează-ţi atenţia către curgerea ei prin chakra creştetului în interiorul întregului cap.
- Lăsa Reiki să pătrundă de-a lungul tuturor oaselor din organismul tău şi afirmă mental că îţi iubeşti sistemul osos, că îi recunoşti meritul de a-ţi susţine corpul. Lăsa lumina Reiki să curgă în interiorul tuturor oaselor şi cavităţilor craniului tău, al oaselor gîtului, al claviculei şi al umerilor, apoi în josul oaselor braţelor, încheieturilor, mîinilor şi degetelor. Acum urmează lumina Reiki pe măsură ce ea coboară prin vertebrele coloanei tale, prin coaste, apoi prin oasele pelviene şi prin acelea ale şoldurilor, coapselor şi genunchilor, ale gambelor, gleznelor, labelor şi degetelor picioarelor.
- După aceea, lasă lumina Reiki să pătrundă în interiorul pielii tale, afirmînd că îţi iubeşti pielea şi că îi recunoşti calitatea de a fi cel mai întins organ al corpului şi că, în acelaşi timp, îţi iubeşti părul şi unghiile, cărora le recunoşti meritele. Simţi cum lumina Reiki îţi pătrunde în piele, urcînd de la degetele şi de la unghiile picioarelor

pînă la nivelul abdomenului şi al pieptului, precum şi prin întregul spate, ajungîndu-ţi pînă la nivelul umerilor. Urmeaz-o în timp ce coboară prin pielea braţelor tale pînă la degetele şi la unghiile mîinilor şi în timp ce urcă pe suprafaţa gîtului, cuprinzînd pielea feţei şi a capului şi pătrunzînd şi în firele de păr.

- Acum imaginează-ţi că lumina Reiki curge dedesubtul pielii tale, umplîndu-ţi toţi muşchii, toate tendoanele, articulaţiile şi toate ţesuturile conjunctive şi afirmă mental că iubeşti toate aceste elemente ale corpului tău şi că le recunoşti rolul pe care ele îl îndeplinesc în cadrul organismului, ajutîndu-te să fii mobil şi flexibil. Urmează fluxul Reiki pe toată suprafaţa corpului, de la muşchii capului, ai feţei şi ai gîtului, prin muşchii, tendoanele şi articulaţiile umerilor, ale braţelor, ale mîinilor şi ale degetelor tale, apoi prin muşchii şi tendoanele spatelui, ale pieptului şi ale abdomenului şi, mai departe, prin acelea ale întregii suprafeţe a picioarelor.
- După aceea lăsă Reiki să circule prin aparatul tău cardiovascular, afirmînd că îţi iubeşti sîngele şi toate vasele prin care circulă acesta, recunoscînd rolul său vital în menţinerea în viaţă a organismului tău. Simţi cum lumina Reiki îţi pătrunde în inimă şi în interiorul tuturor arterelor şi venelor care îţi străbat întregul corp, de la inimă pînă în interiorul plămînilor. Opreşte-te pentru o clipă şi afirmă mental că îţi iubeşti plămînii şi aparatul respirator şi că eşti conştient de rolul vital pe care îl joacă acestea, menţinîndu-ţi organismul în viaţă. Din acest punct, urmează-ţi sîngele în fluxul său prin piept şi prin abdomen, în josul picioarelor şi apoi în partea superioară a corpului, la nivelul umerilor, al braţelor, al gîtului, al feţei, al scalpului.
- Apoi lasă lumina Reiki să îţi pătrundă în creier şi afirmă că îţi iubeşti creierul, căruia îi recunoşti rolul vital de centru de control al întregului tău organism ; simţi cum Reiki curge în interiorul variatelor zone ale creierului tău – cele care corespund simţurilor văzului, auzului, mirosului, gustului şi celui tactil, precum şi vorbirii, vieţii emoţionale şi mişcării ; toate zonele care servesc comunicării şi

asocierii ideilor; zonele care îţi permit să coordonezi şi să menţii procese cum sînt respiraţia, digestia, circulaţia sîngelui; de asemenea, zonele care îţi controlează restul organismului, toate organele, sistemul reproducător şi cel endocrin. Apoi lasă lumina Reiki să coboare de-a lungul coloanei tale vertebrale şi prin toţi nervii care îţi activează întregul organism, urmînd-o în timp ce circulă prin nervii de pe suprafaţa braţelor şi a mîinilor, a pieptului, a abdomenului şi a spatelui, a picioarelor, precum şi a gîtului şi a capului.

- După aceasta urmează lumina Reiki în timp ce pătrunde în simţurile tale şi afirmă că îţi iubeşti organele de simţ şi că le recunoşti acestora meritul de a-ţi permite să interacţionezi cu lumea din jurul tău – ochii, care te ajută să vezi, urechile, prin intermediul cărora poţi auzi, nasul, care îţi permite să miroşi, gura, prin care poţi gusta, pielea de pe mîini sau de pe degete, cu ajutorul căreia se exercită simţul tău tactil.
- Acum lasă lumina Reiki să-ţi pătrundă în gură şi să coboare prin gît pînă la stomac, la intestine şi la ficat, la pancreas, la vezica biliară şi la splină şi, în sfîrşit, în interiorul rinichilor, în vezica urinară şi apoi să iasă din organism. Afirmă mental că îţi iubeşti sistemul digestiv, aparatul excretor şi recunoaşte meritul pe care acestea îl au, ajutîndu-ţi corpul să se întreţină singur.
- Apoi lăsă lumina Reiki să pătrundă în aparatul tău reproducător şi afirmă că iubeşti organele acestuia, inclusiv cele genitale, cărora le recunoşti rolul pe care îl îndeplinesc în ceea ce priveşte potenţialul creator şi plăcerea pe care ţi-o pot aduce. Simţi cum Reiki îţi curge în interiorul organelor genitale şi al celorlalte organe reproducătoare; de aici las-o să circule prin celulele tale şi prin ADN, afirmînd că îţi iubeşti celulele şi ADN-ul şi că le recunoşti acestora funcţia vitală de a susţine organismul tău viu.
- Acum lasă-ţi atenţia să se orienteze asupra oricărei părţi a corpului tău care ar avea nevoie de aceasta. Poate că o parte a corpului nu funcţionează aşa cum ar trebui, este atinsă de oboseală ori te doare, sau poate că este vorba despre o parte a trupului care încă nu se simte iubită şi acceptată de tine. Aşază-ţi mîinile pe acea parte a corpului şi întreab-o ce simte, care sînt lucrurile de care are nevoie sau ce doreşte să-ţi transmită; aşteaptă să ţi se răspundă, ascultînd şi încercînd să simţi şi să îi acorzi toată atenţia ta. Din conştiinţa corpului tău ar putea să se ivească anumite cuvinte, imagini sau senzaţii, deci concentrează-te acum asupra acestora, observînd ce se petrece în interiorul organismului tău ori la nivelul mîinilor sau care sînt gîndurile şi emoţiile care te animă în acest moment. Toate acestea reprezintă mesajele pe care ţi le trimite corpul şi cu cît practici mai mult această vizualizare, cu atît vei fi mai priceput să interpretezi aceste mesaje şi să activezi înţelepciunea corpului tău.

- După aceea, lasă lumina Reiki să îţi curgă din mîini în interiorul acelei părţi a corpului care are nevoie de ajutor, oferindu-i energia sa liniştitoare, vindecătoare şi iubitoare pentru a disipa încet orice durere sau tensiune şi confirmă că te accepţi, te iubeşti şi apreciezi respectiva parte a corpului, la fel cum îţi iubeşti întregul trup, dizolvînd uşor orice sentimente de respingere sau lipsa iubirii de sine. Pe măsură ce Reiki pătrunde din ce în ce mai mult în interiorul tău, simţi cum îţi aduce în corp forţe proaspete şi vitalitate şi imaginează-ţi că organismul îţi este întregit, sănătos, în formă şi că vibrează de bunăstare. Vizualizîndu-te pe tine însuţi fericit şi bucuros, dedîndu-te oricăreia dintre activităţile tale preferate, cum ar fi plimbarea sau dansul, încărcat de energie şi de vigoare reînnoite, vezi cît de frumos îţi este corpul şi apreciază acest lucru.
- Petrece cîtva timp bucurîndu-te de această vizualizare. După aceea, cînd eşti pregătit, conştientizează treptat presiunea pe care corpul tău o exercită asupra scaunului sau patului pe care stai, precum şi sunetele din camera în care te afli. Deschide treptat ochii şi întinde uşor mîinile şi picioarele, pînă cînd conştiinţa ta s-a întors pe deplin în momentul prezent. Ulterior, s-ar putea să ţi se pară util să scrii într-un jurnal tot ceea ce ai trăit, descriind amănunţit orice impresii sau informaţii pe care le-a transmis corpul tău şi care îţi pot fi de ajutor în continuarea procesului de autovindecare.

Vindecarea la nivelul celulelor şi la cel al ADN-ului

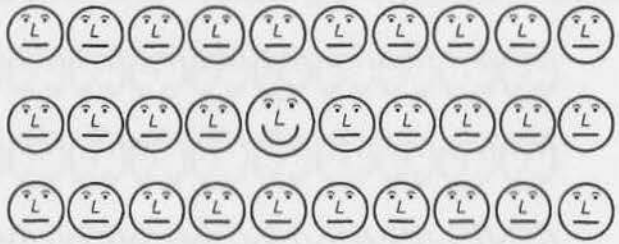
Celulele noastre se regenerează zi de zi şi se poate spune că ne creăm un corp nou cu fiecare an care trece. Totuşi, ca într-un proces de fotocopiere în care, dacă faci o copie de mai multe ori, rezultatul nu mai este la fel de clar ca originalul, ci devine uşor înceţoşat, cu cît o celulă se reproduce mai des, cu atît mai mare este probabilitatea ca orice uşoare imperfecţiuni să se amplifice. De asemenea, dacă ar fi să dăm crezare spuselor anumitor teoreticieni, celulele noastre sînt locul în care se stochează amintirile noastre şi, prin urmare, sînt afectate de acestea, deci am putea spune că trecutul ne este închis în organism. Însă, de fapt, conştiinţa noastră care creează celulele este de multe ori blocată în trecut, în moduri învechite de a gîndi, de a simţi şi de a fi, ceea ce înseamnă că ea continuă să reitereze aceleaşi tipare. Totuşi, dacă putem schimba acea conştiinţă care ne regenerează celulele, atunci acestea, precum şi întregile noastre vieţi se vor îmbunătăţi automat, pentru că sănătatea şi bucuria reprezintă stările noastre naturale. Una dintre modalităţile prin care putem realiza acest lucru este să folosim Reiki în procesul de autovindecare la nivel celular.

Chiar dacă, la sfîrşitul ultimei vizualizări, am lăsat Reiki să pătrundă în interiorul celulelor noastre şi al ADN-ului, tehnica asupra căreia ne vom concentra în cele ce urmează vizează acest aspect al organismului nostru într-o manieră mai directă şi mai puternică. Ea implică folosirea Simbolului Puterii, însă poţi încerca să o aplici chiar şi fără ajutorul acestuia: în loc să îţi imaginezi că aluneci uşor pe suprafaţa unui simbol, poţi să îţi închipui că „pîrtia" este o rază de lumină ce reprezintă Reiki.

Vindecarea celulelor

Aceasta este o tehnică de meditaţie pe care am conceput-o eu însămi şi foloseşte Reiki în vederea vindecării celulelor şi a ADN-ului.

- Pentru început, pregăteşte-te pentru meditaţie încercînd să te relaxezi pe deplin şi să te concentrezi, respirînd încet şi profund timp de cîteva minute.
- Cînd eşti pregătit, imaginează-te că stai în picioare alături de un Simbol al Puterii imens, apoi vizualizează că atît tu, cît şi simbolul deveniţi din ce în ce mai mici, pînă cînd ajungeţi la o dimensiune suficient de redusă pentru a încăpea în interiorul organismului tău. Poţi să îţi închipui că te afli în interiorul capului sau al pieptului tău, după cum preferi.
- După aceea, focalizează-te asupra părţii de sus a simbolului (sau a razei de lumină Reiki) şi imaginează-te că stai aşezat pe aceasta; vizualizează spirala care se află dedesubtul tău asemenea unei flaşnete pe care o poţi vedea la un bîlci.



Intenţionează ca această celulă să fie vindecată de către Reiki

- Rosteşte mantra sacră a Simbolului Puterii de trei ori şi intenţionează ca simbolul să te ducă în interiorul uneia dintre celulele tale – eventual într-o celulă care la momentul respectiv nu se află într-o stare de sănătate deplină. Acum porneşte – alunecînd ca pe gheaţă de-a lungul simbolului sau al razei de lumină Reiki, pînă cînd „aterizezi" (cu un „pleosc!", evident!) în interiorul uneia dintre celulele tale.

- Imaginează-te că întinzi mîinile şi că laşi energia Reiki să curgă în exteriorul lor pînă cînd umple întreaga celulă. Intenţionează ca aceasta să se vindece, să se armonizeze şi să se echilibreze prin Reiki, pînă în momentul în care ea ajunge într-o stare perfectă de sănătate şi străluceşte într-o lumină aurie.

- După ce ai vindecat una dintre celule, începe să priveşti în jurul tău, unde s-ar putea să identifici alte celule care nu sînt sănătoase – poate doar cîteva, însă s-ar putea să fie vorba şi despre zone mai extinse de celule. Acestea pot necesita destul de multă concentrare şi hotărîre de a le umple cu Reiki şi cu lumină aurie, însă focalizează-te pentru început asupra unei singure celule şi las-o să se umple de Reiki şi de lumină aurie.

Identifică alte celule care nu sînt sănătoase

- Acum imaginează-ţi că Reiki circulă în toate direcţiile, de la celula vindecată, pătrunzînd în celulele învecinate şi umplîndu-le cu lumină aurie, pînă cînd acestea sînt pe deplin vindecate, armonizate şi echilibrate. Pe măsură ce fiecare dintre celule ajunge să fie vindecată complet, ea radiază energia sa perfect echilibrată, precum şi Reiki în interiorul celulelor care o înconjoară. Încet, dar sigur, strălucirea aurie cuprinde întregul tău organism, pînă cînd fiecare celulă a acestuia ajunge să fie umplută cu Reiki şi cu lumină aurie, strălucind de sănătate şi căpătînd o stare de armonie şi de echilibru perfecte.

- Cînd simţi că fiecare celulă a fost vindecată şi că întregul organism îţi este plin de Reiki, alunecă uşor înapoi, de-a lungul Simbolului Puterii sau al razei de lumină Reiki, pînă cînd te afli din nou în vîrful acestora. Mulţumeşte luminii Reiki pentru minunata vindecare pe care a înfăptuit-o şi mulţumeşte, de asemenea, corpului tău pentru rolul pe care îl îndeplineşte prin faptul că se constituie într-un vehicul pentru existenţa ta în această viaţă.

Observă cum fiecare celulă se umple cu Reiki şi străluceşte de sănătate

- După aceea, lasă încet imaginea ta să se estompeze în timp ce stai deasupra simbolului şi concentrează-te din nou asupra corpului tău fizic, asupra camerei în care eşti aşezat sau stai întins. Deschide ochii şi întinde-te sau chiar scutură puţin mîinile şi picioarele, pentru a-ţi readuce pe deplin conştiinţa în prezent.

- După aceea, s-ar putea să vrei să petreci cîteva minute în plus doar dăruindu-ţi Reiki şi bucurîndu-te de starea de relaxare şi de strălucire pe care o implică sentimentul că eşti plin de Reiki la un nivel profund.

Vindecarea ADN-ului

Poţi urma aceleaşi etape ca în cadrul meditaţiei descrise anterior, numai că de această dată aluneci de-a lungul simbolului (sau al razei de lumină Reiki) în interiorul ADN-ului tău. Vizualizează fibrele acestuia care se împletesc şi cere şi *intenţionează* ca Reiki să curgă în interiorul ADN-ului, vindecîndu-l şi transformîndu-l pînă cînd ajunge să îţi ofere codificarea genetică pentru o stare de sănătate optimă, care îţi este necesară pentru a-ţi împlini adevăratul potenţial în cadrul acestei vieţi. Aminteşte-ţi să

mulţumeşti luminii Reiki şi corpului tău la încheierea acestei tehnici, după cum am descris mai înainte. Mai jos este ilustrată o diagramă a ADN-ului, în caz că îţi vine greu să îţi imaginezi cum arată acesta.

ADN

Efectele Reiki asupra organismului tău

Atunci cînd foloseşti Reiki asupra ta însuţi, ce efecte are în mod concret asupra corpului? Ei bine, întrucît Reiki este o energie cu o vibraţie mult mai ridicată decît energia fizică, mai densă, din care este alcătuit corpul uman, ea poate pătrunde în interiorul tuturor zonelor din organism, hrănindu-le cu o vibraţie chiar mai ridicată decît forţa ta vitală, *Chi*. Aceasta susţine şi accelerează propria capacitate naturală de a se vindeca a corpului, instaurînd o stare de echilibru.

Pentru a exemplifica modul în care acţionează Reiki, îţi voi povesti cum una dintre studentele mele lucra în cadrul unui departament de terapie intensivă şi, atunci cînd îi atingea pe pacienţi, Reiki curgea aproape întotdeauna prin ea în interiorul organismului lor (întrucît Sinele Superior al acestora ştia că ei aveau nevoie de Reiki, atrăgea energia). Ea observa aproape imediat reacţiile organismului pacienţilor,

pentru că ei erau conectaţi la diverse aparate de monitorizare. Dacă tensiunea lor era prea ridicată, începea să coboare; dacă era prea scăzută, începea să urce; dacă bătăile inimii sau respiraţia le erau prea alerte, acestea începeau să se încetinească sau dacă erau prea lente se accelerau. Ca să-ţi dau un alt exemplu: am trimis o serie de tratamente Reiki la distanţă timp de o săptămînă unui pacient care suferise o operaţie la inimă şi cei din personalul medical erau uimiţi de viteza cu care rănile se vindecau – atît de rapid, încît atunci cînd au venit să îndepărteze tuburile, au fost nevoiţi să le taie.

De asemenea, Reiki poate fi de ajutor în alinarea durerii şi la diminuarea altor simptome. Aceste simptome sînt semne că undeva există o problemă, un blocaj sau un dezechilibru în organism; Reiki pătrunde în interiorul blocajului, iar energia sa cu vibraţii ridicate dizolvă şi disipează energiile mai dense ale acestuia. În acelaşi mod, Reiki ajută la purificarea corpului de substanţe nocive şi de toxine – şi acestea afectează echilibrul chimic al organismului, iar Reiki armonizează şi echilibrează energiile cu o densitate mai mare din corp, permiţînd eliminarea lor prin intermediul sistemului excretor sau eliberarea lor prin corpul energetic. Rezultatul final este că Reiki generează o stare de întregire, bunăstare şi un sentiment general de bine. Totodată, Reiki acţionează asupra conştiinţei tale fizice (înţelepciunea corpului), pentru a te ajuta să ajungi la o mai bună înţelegere a nevoilor reale pe care le are organismul tău, de exemplu încurajîndu-te să conştientizezi că îţi trebuie un regim alimentar mai sănătos, mai multă gimnastică sau un program de somn mai bun.

Totuşi, este important să îţi dai seama că acest lucru nu înseamnă că Reiki realizează întotdeauna o cură. Aproape de fiecare dată va avea anumite efecte benefice la nivel fizic, însă aminteşte-ţi că acţionează întotdeauna spre binele tău suprem, care, de fapt, s-ar putea să nu presupună eliminarea unei boli fizice. Pot exista motive mai profunde, subconştiente, de continuare a unei boli, în funcţie de nevoile tale mentale, emoţionale sau spirituale, cum ar fi necesitatea de a sta un anumit timp departe de activităţile de la serviciu care să îţi ofere şansa de a-ţi reconsidera viaţa şi priorităţile – boala respectivă ar putea reprezenta un „semnal de deşteptare".

Poziţii ale mîinilor pentru tulburări generale de sănătate

Doctorul Usui avea cîteva tehnici care presupuneau anumite poziţii ale mîinilor pentru tratarea problemelor de sănătate. Una dintre aceste tehnici, *Genetsu-ho*, a fost folosită pentru numeroase boli, însă era utilă în special în tratarea tulburărilor de sănătate care presupuneau apariţia febrei sau a inflamaţiilor. În limba japoneză, *Ge* înseamnă „a reduce", *Netsu* înseamnă „febră", iar *Ho* – „tratament, metodă, cale".

1. Stai aşezat sau întins într-o poziţie comodă, apoi aşază-ţi una dintre mîini sau ambele pe frunte timp de cîteva minute, *intenţionînd* ca Reiki să curgă, spre binele tău suprem.
2. Mută mîinile pe tîmple şi lăsă Reiki să curgă pentru cîteva minute.
3. Aşază mîinile pe ceafă, lăsînd energia să curgă timp de cîteva minute.
4. Aşază una dintre mîini pe partea din spate a gîtului, iar cealaltă pe partea din faţă a acestuia pentru cîteva minute.
5. Aşază una dintre mîini (sau amîndouă) pe creştet timp de cîteva minute.
6. Aşază o mînă pe stomac (în zona corespunzătoare plexului solar), iar cealaltă deasupra intestinelor (în zona sacrală) pentru cîteva minute.
7. Îndepărtează mîinile de pe corp şi aşază-le în poziţia *Gassho*, mulţumînd pentru Reiki şi încheind cu o plecăciune, în semn de respect.

O tehnică asemănătoare, numită *Byogen Chiryo*, era folosită de doctorul Usui spre a ajuta la elucidarea unei probleme fizice, indiferent în ce zonă a corpului apăreau simptomele. Uneori, atunci cînd foloseşti această tehnică, vei primi informaţii la nivel intuitiv în ceea ce priveşte cauzele fizice şi metafizice ascunse în spatele respectivei boli. În limba japoneză, *Byo* înseamnă „boală", *Gen* înseamnă „origine sau rădăcină", iar *Chiryo* – „tratament medical".

1. Stai aşezat sau întins într-o poziţie comodă. Aşază una dintre mîini pe partea din spate a gîtului, iar cealaltă pe partea din faţă a acestuia şi lasă Reiki să curgă, spre binele tău suprem, timp de aproximativ cinci minute sau mai mult, dacă simţi că este nevoie.
2. Aşază una dintre mîini (sau amîndouă) pe creştet, lăsînd Reiki să curgă timp de cinci minute sau mai mult.
3. Aşază o mînă pe stomac, iar cealaltă deasupra intestinelor, ţinînd din nou mîinile pe acele zone pentru cinci minute sau mai mult.
4. Îndepărtează mîinile de pe corp şi aşază-le în poziţia *Gassho*, mulţumind pentru Reiki şi încheind cu o plecăciune în semn de respect.

Autovindecarea în cazul bolilor grave

Deja am menţionat într-unul dintre capitolele anterioare că autovindecarea poate necesita timp, angajament, hotărîre şi perseverenţă, însă toate acestea au o importanţă şi mai ridicată atunci cînd este vorba despre boli cronice sau care pot pune în pericol viaţa. Dacă ai într-adevăr o boală gravă sau ai suferit un accident care ţi-a cauzat mai multe răni, atunci există două posibilităţi principale ; s-ar putea să fie vorba despre o cale de a-ţi părăsi corpul fizic, pentru care ai optat tu însuţi (chiar dacă alegerea a fost făcută la nivelul Sinelui Superior, nu al celui conştient) sau ar putea fi ultima încercare disperată a corpului tău de a-ţi atrage atenţia – un ultim „strigăt de ajutor". Indiferent despre care dintre aceste două situaţii este vorba, în afară de o mai bună înţelegere a nivelurilor cauzale ale bolii tale – din moment ce boala cronică, foarte gravă sau care ameninţă viaţa însăşi, este rareori rezultatul unei singure cauze –, ai o altă lecţie importantă de învăţat : devii *tu însuţi* prioritatea de prim rang în ceea ce te priveşte. Acest lucru înseamnă să îţi acorzi tot timpul de care ai nevoie – indiferent cît de îndelungat ar fi acesta – pentru a-ţi duce la bun sfîrşit procesul de autovindecare, poate chiar 24 de ore din 24, şapte zile pe săptămînă, pe parcursul unei perioade de mai multe săptămîni, luni sau chiar ani. Aceasta presupune un

angajament total, multă răbdare şi foarte mult curaj – curajul de a spune „nu" altor persoane, chiar şi acelora la care ţii foarte mult, şi chiar ţie însuţi, renunţînd la o mare parte dintre angajamentele pe care le mai ai, inclusiv serviciul, biserica, clubul de golf, comitetul de părinţi etc., chiar dacă ele au avut întotdeauna o mare însemnătate în viaţa ta. În cartea intitulată *The Invitation* (*Invitaţia*), Oriah Mountain Dreamer vorbeşte despre curajul necesar pentru a ne abţine să avem grijă de alte persoane, pentru a ne concentra asupra noastră înşine, însă dacă îţi pasă cu adevărat de procesul de autovindecare, iar corpul tău fizic pare să treacă printr-o formă a unei boli grave, atunci asta trebuie să faci. Există numeroşi oameni bine cunoscuţi implicaţi în autovindecare, printre care Louise L. Hay şi Brandon Bays, care au reuşit să se vindece singuri de boli foarte grave, cum este cancerul, însă le-a trebuit o hotărîre unidirecţională şi probabil un efort care a însemnat să muncească 24 de ore din 24 pentru a ajunge la aceste rezultate. Acesta este gradul de devotament de care ai nevoie, la rîndul tău, pentru a te vindeca singur de orice boală gravă, şi nu numai la început, ci pe parcursul tuturor etapelor, inclusiv al celei care ar însemna o perioadă îndelungată de recuperare.

Poţi să-ţi imaginezi cum ar fi să-ţi schimbi întregul mod de viaţă, adică să dormi mult mai mult şi să mănînci conform celui mai sănătos regim alimentar, pentru a-i oferi organismului tău şansa optimă de a se vindeca singur? Să te tratezi prin Reiki timp de douăsprezece ore pe zi sau chiar mai mult? Să faci o vizualizare de zece minute din oră în oră, în care să te vezi întreg şi sănătos? Să asculţi casete sau CD-uri care servesc ajutorului pe care ţi-l poţi acorda singur timp de mai multe ore pe zi? Să te îngrijeşti prin aplicarea mai multor masaje însoţite de aromaterapie în fiecare săptămînă? Să-ţi administrezi leacuri homeopatice sau remedii florale Bach, poate chiar să mergi la şedinţe de acupunctură, consiliere, programare neurolingvistică (NLP) ş.a.m.d. – de fapt, să te dedici activ oricărui lucru care ar putea să-ţi fie de ajutor? Şi crezi că ai putea ruga pe cineva să aibă grijă de *tine* doar ca să realizezi o schimbare?

Sună cam dur, nu-i aşa? În acelaşi timp, aceasta pare să presupună un mare efort şi poate autocentrismul chiar contravine instinctelor tale

normale. Însă acest lucru nu este o formă de egoism, pentru că viaţa ta este importantă atît pentru tine, cît şi pentru cei care te iubesc, iar dacă acestea sînt lucrurile necesare, atunci asta trebuie să faci. Gîndirea pozitivă, credinţa că reinstaurarea unei stări perfecte de sănătate este posibilă joacă, la rîndul lor, un rol însemnat. Nu are nici un rost să depui atîta efort dacă nu crezi că vei reuşi, pentru că atitudinea ta negativă va acţiona în mod activ împotriva procesului de autovindecare, subminîndu-i efectele. Reiki şi multe alte terapii pot fi de ajutor însă, la urma urmelor, tot tu însuţi şi propriul corp, alături de Sinele tău Superior, realizează vindecarea.

Treci prin toate etapele autovindecării: recunoaşte că eşti bolnav şi că ai nevoie de ajutor; acceptă faptul că pentru moment boala ta trebuie să fie prioritatea absolută; caută să ajungi la înţelegerea nivelurilor cauzale; şi asumă-ţi un rol cît se poate de activ în procesul de autovindecare. Încrede-te în cel mai bun rezultat posibil, iar acesta poate deveni realitate, însă în condiţiile în care, dintr-un motiv sau altul, în ciuda întregului proces pe care îl susţii, boala pe care o ai încă nu a fost tratată, profunzimea vindecării generate de un atît de mare efort interior şi săvîrşite la toate nivelurile îţi va permite să treci în lumea cealaltă (atunci cînd va veni momentul) într-o stare de pace şi de demnitate, conştienţi, atît tu, cît şi membrii familiei sau prietenii, că ai făcut tot ceea ce ai putut.

Cum să te bucuri de viaţa ta fizică

Viaţa este preţioasă, iar a accepta şi a învăţa să îţi iubeşti corpul constituie o parte importantă din omagierea vieţii tale fizice, indiferent de forma fizică în care te afli sau de bolile, disfuncţiile ori handicapurile pe care le-ai putea avea. În ciuda tuturor acestora, încă poţi găsi modalităţi de a te bucura de corpul tău şi de a-l iubi. De pildă, ai putea să-ţi fortifici corpul învăţînd yoga, *t'ai chi* sau *chi kung* ori începînd să practici o formă de exerciţiu fizic, cum sînt înotul sau mersul pe bicicletă. Te poţi întîlni cu nişte prieteni şi să vă plimbaţi sau să mergeţi cu barca,

pentru că este atît de revigorant să petreci un timp în mijlocul naturii! Chiar dacă nu poţi ajunge mai departe de grădina proprie sau de un parc din apropiere pentru a te bucura de aer curat şi pentru a respira profund, acest lucru tot te va ajuta să te simţi mai bine.

O altă cale de a-ţi iubi corpul este să-i oferi ocazia să se relaxeze. Aceasta ar putea presupune o baie cu spumă încîntător parfumată sau un anumit interval de timp pe care să-l petreci ascultînd muzică frumoasă, sau ai putea urma nişte şedinţe de masaj asociat cu aromaterapie, de *shiatsu* sau un tratament reflexologic. De asemenea, ai putea să apelezi la un practician care să îţi acorde un tratament Reiki, chiar dacă te tratezi singur în acest mod în fiecare zi. În ceea ce mă priveşte, fac în aşa fel încît să merg la un practician Reiki o dată pe lună, pentru că se poate ajunge la o formă mai profundă de relaxare şi de eliberare de probleme atunci cînd sîntem trataţi de o altă persoană.

Important e să înveţi să te bucuri de viaţă – să trăieşti fiecare zi ca şi cum ar fi ultima. Dacă nu ai mai avea decît o zi de trăit, nu ai irosi-o cu regrete, într-o stare proastă, ori plîngîndu-te de cît de greu este, nu-i aşa? Ai savura viaţa, nu? Fiecare senzaţie ar fi preţioasă, de la vederea zîmbetului partenerului pînă la rîsul unui copil, de la aerul proaspăt pînă la gustul unei mese minunat preparate. La asta se reduce viaţa. Deci bucură-te de ea!

Desigur, este indicat să-ţi analizezi viaţa şi să vezi dacă aceasta te ajută sau te împiedică să ajungi la o stare optimă de sănătate holistică. Urmezi într-adevăr un regim alimentar sănătos sau doar mănînci în fugă un produs de tip *fast food* în drum spre următoarea întîlnire? Relaţiile tale majore – cu partenerul de viaţă, copiii, cu fraţii sau surorile, cu părinţii sau cu prietenii apropiaţi – sînt sănătoase şi pline de afecţiune sau stresante şi încărcate de tensiune? Eşti mulţumit de munca pe care o faci, indiferent care este aceasta, fie ea la serviciu sau în interiorul căminului, ori tînjeşti după altceva? Ai timp pentru hobby-uri sau nu faci altceva decît să munceşti şi să alergi într-o parte şi într-alta pentru a le face viaţa mai uşoară persoanelor din jurul tău? Ai atins o parte dintre visurile şi ţelurile tale şi aştepţi să se îndeplinească şi mai multe sau te-ai retras din lupta pe care o consideri inechitabilă? Ţi se

pare că viaţa este minunată, distractivă şi plină de bucurii, sau găseşti că nu merită un efort aşa de mare şi te întrebi ce rost are?

Acordă-ţi un anumit timp pentru a reflecta la aceste întrebări, pentru că a fi mulţumit de viaţă aduce beneficii enorme în ceea ce priveşte sănătatea ta fizică, şi invers, nefericirea sau nemulţumirea pot acţiona în detrimentul acesteia. În cîteva dintre capitolele care urmează, ne vom orienta asupra vindecării eului emoţional, mental şi spiritual, prin urmare ai putea găsi acolo unele idei care te-ar putea ajuta să identifici aspectele din viaţa ta asupra cărora ar trebui să acţionezi, precum şi anumite metode care să te ajute să realizezi acest lucru.

Capitolul 9

Vindecarea Sinelui Emoţional

Avem tendinţa de a confunda cuvinte ca „senzaţii" sau „emoţii", însă există diferenţe între ele. Senzaţiile sînt fizice, de exemplu, foamea, durerea, oboseala sau senzaţia de a te simţi în formă, de a te simţi bine, astfel că la un anumit nivel cu toţii trăim senzaţii, în majoritatea timpului. Sînt simple reacţii la ceea ce se întîmplă pe moment, iar senzaţiile pure nu au conţinut emoţional. Ele pur şi simplu „există".

În schimb, emoţiile se nasc atunci cînd senzaţiile sînt filtrate prin credinţele noastre, cînd dezvoltăm judecăţi despre cum ar trebui sau n-ar trebui să ne simţim. De exemplu, durerea este o senzaţie fizică neplăcută şi este normal să ne dorim să scăpăm de ea şi să ne simţim din nou bine. Totuşi, putem alege cum să reacţionăm la durere. Am putea-o accepta ca atare, gîndindu-ne „Mă doare capul" şi să luăm o aspirină (sau să ne aplicăm Reiki!) pentru a o elimina. Dar dacă vom crede că durerea de cap este rezultatul unei munci îndelungate la un patron insensibil sau este datorată unor vecini prea gălăgioşi, ne vom enerva; sau dacă vom vedea în durere un simptom mai grav, ne-am putea speria. Acestea reprezintă mai degrabă reacţii emoţionale decît senzaţii fizice.

Trăim, de asemenea, senzaţii psihologice şi nici acestea nu conţin neapărat emoţii. Iată un exemplu simplu. Mergi în spatele cuiva către o uşă şi acesta, în loc să ţină uşa pentru a te lăsa şi pe tine să treci, ţi-o trînteşte în nas. Te-ai putea simţi surprins, dar reacţia ar putea fi de acceptare a ceea ce tocmai s-a întîmplat; astfel, vei deschide din nou

uşa şi vei trece. Dacă totuşi vei judeca gestul celeilalte persoane ca o formă de respingere, punîndu-ţi la îndoială propria valoare sau dacă vei considera că a fost un gest nepoliticos, atunci ai dat evenimentului o doză emoţională. Te-ai putea simţi jignit, trist, furios sau dezgustat sau ai putea crede că o astfel de emoţie a fost cauzată de acea persoană sau eveniment.

Însă emoţiile nu sînt cauzate de evenimente exterioare. Ele reprezintă o reacţie interioară la un eveniment extern, iar asta este cu totul altceva. Dacă cineva înfige un ac în tine şi tu te enervezi sau te sperii că ar putea-o face din nou sau te simţi rănit din punct de vedere emoţional pentru că nu înţelegi de ce a făcut un astfel de gest, acele emoţii reprezintă reacţii interne. Ele sînt alegerea ta. Noi alegem ceea ce simţim. Întotdeauna. Astfel, emoţiile nu sînt reacţii automate la situaţii sau evenimente; ele formează o parte a răspunsurilor adresate vieţii, care se bazează pe experienţele de viaţă de pînă la acel moment. Iată de ce oameni diferiţi reacţionează în moduri variate la aceleaşi situaţii.

Programarea emoţională

Ai primit o programare emoţională încă de mic copil, în primii tăi ani de viaţă, de la părinţi şi fraţi, de la profesori şi prieteni. Totuşi, în lumea modernă această programare ar putea veni şi de la televizor şi filme, deoarece acestea reflectă imagini ale unor emoţii de care sîntem influenţaţi, mai ales în tinereţe. Imaginează-ţi varietatea uriaşă de emoţii, de la suferinţa insuportabilă pînă la fericirea copleşitoare, de la dorinţa sexuală la furia violentă, exprimate în oricare telenovelă de la televizor. Această programare emoţională reprezintă unul dintre fundamentele sistemului nostru de credinţe, integrat subconştientului şi care ne coordonează ulterior tiparele de conduită şi reacţiile emoţionale obişnuite.

Studiile psihologice au arătat că dacă unul sau ambii părinţi nu s-au manifestat emoţional, rîzînd, plîngînd sau îmbrăţişîndu-se, atunci e foarte posibil ca şi tu să creşti suprimîndu-ţi emoţiile, deoarece crezi că aşa trebuie. Pe de altă parte, ai putea să fi fost crescut de un părinte

foarte emoţional – care plîngea uşor sau îşi pierdea des cumpătul –, aşa că acesta ar putea să-ţi fie „tiparul" şi e foarte probabil să îi calci pe urme.

Cu toţii învăţăm din exemple, iar ceea ce învăţăm este, pînă la urmă, absorbit de personalitatea noastră, astfel că modelul este preluat de la o generaţie la alta. Bineînţeles, putem face alegeri. Uneori, oamenii reacţionează împotriva programării lor, iar dacă au avut o copilărie nefericită din cauza unor părinţi prea severi, rigizi sau lipsiţi de iubire, ei se vor comporta exact invers cînd vor deveni adulţi, fiind iubitori, toleranţi şi exuberanţi. Acest lucru dovedeşte că ne alegem emoţiile şi modul în care le manifestăm. Doar pentru faptul că ne-am format un obicei subconştient de a reacţiona la anumite situaţii într-un anumit mod nu înseamnă că va trebui să facem mereu acest lucru. Ne putem schimba reacţiile.

Cum să ne vindecăm emoţional

Primul lucru pe care trebuie să ţi-l spun este să nu te ruşinezi de sentimentele sau emoţiile tale. Ele sînt părţi importante din tine, aşa cum eşti tu în acel moment, şi, chiar dacă vrei să te schimbi, e în regulă să fii tu însuţi acum. A-ţi reprima sau a-ţi respinge sentimentele şi emoţiile ar putea cauza probleme şi mai mari, aşa că aminteşte-ţi primul pas către autovindecare (vezi pp. 42-46) şi începe prin a conştientiza modul în care simţi şi a realiza că acesta are de-a face cu educaţia ta şi cu experienţele pe care le-ai trăit pînă acum. Poate ar fi bine să spun şi că n-ar trebui să-ţi acuzi părinţii, fraţii, profesorii şi prietenii pentru că s-au purtat într-un anume fel, întrucît fiecare face ce poate, cu experienţa şi conştiinţa pe care le are. Cu toţii sîntem produse ale experienţelor noastre de viaţă şi, cînd învăţăm moduri noi şi mai bune de a ne comporta şi de a face faţă lucrurilor, de obicei adoptăm acele aspecte noi. Dar nu poţi face ceva ce nu ştii!

Indiferent de cît de tare s-au străduit părinţii, profesorii sau alte persoane importante din viaţa noastră, copii fiind experimentăm o anumită stare emoţională de durere, neglijare sau sentimente de respingere

ori abandonare şi, pentru că sîntem atît de vulnerabili în perioada copilăriei, putem fi răniţi adînc de aceste experienţe. Putem purta în noi aceste sentimente pînă la maturitate sau chiar pînă la sfîrşitul vieţii – sau măcar pînă cînd încercăm să ne vindecăm emoţional. Sub stratul nostru emoţional se regăsesc nevoile de a fi iubiţi, de a fi acceptaţi, de siguranţă şi respect de sine, şi atunci cînd încercăm să ne vindecăm emoţional, învăţăm să ne oferim ceea ce n-am primit în copilărie.

Putem începe prin a ne aduce aminte de copilărie şi de relaţiile noastre cu părinţii, bunicii, fraţii şi surorile, cu întreaga familie – mătuşi, unchi şi verişori. Ar putea fi de ajutor să scoatem fotografiile de familie, pentru a ne aminti mai bine. Îţi aminteşti că părinţii te lăudau mereu sau erau mai degrabă critici? Te-au răsfăţat bunicii? Ai avut vreo mătuşă sau vreun unchi preferat şi dacă da, de ce?

Privind în urmă şi analizînd ceea ce ţi s-a întîmplat, poţi înţelege de ce ai ajuns persoana care eşti acum. Şi, bineînţeles, deja ţi-ai însuşit nişte lucruri – eşti un individ unic, deci ai respins o parte din programarea ta iniţială pentru a-ţi dezvolta propriul fel de-a fi. De exemplu, se poate să fi fost gelos pe un frate mai mic pentru că te-ai gîndit că era mai deştept ca tine sau ai urît o soră mai mare pentru că era mai frumoasă decît tine. Odată ce ai devenit cu toţii adulţi, aceste emoţii din trecut au dispărut, împreună cu ursuleţul de pluş sau tricicleta pentru care v-aţi luptat!

Indiferent de experienţele pe care le-ai avut în trecut, ele trebuie conştientizate, însă nu trebuie să-ţi mai controleze viaţa. Poţi trece la următoarea etapă a procesului de vindecare – acceptarea. Ceea ce s-a întîmplat, s-a întîmplat, iar tu eşti ceea ce eşti. Unii dintre oamenii care îţi erau apropiaţi cînd erai copil se poate să fi murit sau să se fi mutat, totuşi mai poţi încă duce cu tine o parte din „bagajul" emoţional pe care l-ai adunat în urma a ceea ce au zis sau au făcut ei.

Ai mai putea încă avea sentimentul de nesiguranţă din copilărie, care te-a făcut foarte materialist; o lipsă a respectului de sine care te împiedică în carieră; o viaţa romantică plină de eşecuri pentru că, indiferent cît de mult insistă persoana iubită, nu poţi crede, în adîncul sufletului, că

eşti atrăgător. Indiferent în ce stadiu te afli, este posibil să schimbi, să vindeci trecutul, să elimini bagajul emoţional şi să mergi mai departe, să-i ierţi pe oamenii care te-au influenţat – şi să te ierţi pe tine însuţi, pentru că, uneori, ne-am putea simţi vinovaţi că ne-am lăsat influenţaţi într-un asemenea mod.

Fă paşii încet. Vindecarea emoţională poate fi dură şi neplăcută deoarece reactualizezi straturile unei dureri sedimentate. Dar percepe lucrurile în acest fel. Dacă ai dori să scapi de douăzeci şi cinci de kilograme, asta ar presupune timp şi efort, nu-i aşa? Ar trebui să ţii o dietă şi să faci exerciţii fizice şi uneori te-ai simţi descurajat de perspectiva de a te supune unui regim strict luni întregi – însă, odată ce vei fi în formă şi sănătos, vei privi în urmă şi vei constata că a meritat. Ei bine, vindecarea emoţională este similară. Presupune timp şi efort, însă te vei simţi, la final, mult mai bine şi mai fericit, chiar dacă, în timpul procesului de vindecare, ai trăit şi momente de descurajare.

Emoţia înseamnă fie dragoste, fie frică

Există o credinţă populară conform căreia ceea ce nu e dragoste este frică, astfel că toate emoţiile negative sau nedorite sînt bazate pe frică. Frică de ce anume? Frica de a fi respins, de durere, de a fi abandonat, de a nu te face de rîs, de lipsuri (de exemplu, lipsa de bani sau de hrana necesară supravieţuirii) şi chiar frica de moarte reprezintă doar o parte dintre temerile instinctuale ce conduc la emoţii ca gelozia, posesivitatea, lăcomia, nervozitatea, depresia, tristeţea, furia şi aşa mai departe. Astfel, următoarea etapă a procesului de vindecare presupune conştientizarea cauzelor unei emoţii. De ce anume te temi?

Aceasta poate fi o întrebare înfricoşătoare. Frica este o emoţie de care mulţi dintre noi încercăm să scăpăm sau măcar s-o ascundem. Din această cauză găsim atîtea alte denumiri. Frica poate fi însă folositoare. Ne avertizează atunci cînd ceva este dificil sau periculos, astfel încît sîntem atenţi, analizăm situaţia şi alegem cea mai corectă decizie. De exemplu, să vedem în ce constă frica de a fi respins. Aceasta ne poate

face foarte timizi sau retraşi, astfel că vom evita să ne punem în situaţii în care am putea fi respinşi. Pe de altă parte, acest lucru ne împiedică să mergem la o petrecere unde am putea întîlni oameni necunoscuţi, să candidăm pentru un post care ne-ar putea solicita prea mult sau să invităm pe cineva la o întîlnire pentru că ar putea spune „nu".

Dar problemele de bază din spatele tuturor acestor temeri sînt lipsa respectului de sine, lipsa acceptării propriei persoane pentru că nu sîntem în stare să ne iubim pe noi înşine. Dacă ne-am iubi, opiniile celorlalţi ar fi mult mai lipsite de importanţă şi ne-am putea asuma riscuri, deoarece, oricare ar fi rezultatul, acesta nu ne-ar răni emoţional.

Dacă ne-am iubi, am putea invita pe cineva la o întîlnire, pentru că ştim că acesta sau aceasta ar putea spune „da", însă dacă ar spune „nu", nu am lua acest fapt ca pe o insultă personală. Înseamnă doar că nu vrea să iasă cu noi – şi nu e nici o problemă. O va face altcineva. Vom candida pentru o slujbă care pare interesantă şi provocatoare şi dacă nu o vom obţine, e în regulă. Poate altcineva a fost mai potrivit în acea zi, dar asta nu înseamnă că este ceva în neregulă cu noi. Va apărea o altă şansă, şi data viitoare s-ar putea să avem mai mult noroc. Înţelegi ce vreau să spun? Dacă ne vom dezvolta dragostea de sine, vom putea uita din ce în ce mai mult temerile. Este o ecuaţie simplă, dar corectă!

Bineînţeles, nu vorbesc despre acel mod de a te iubi care te face să devii egoist, încăpăţînat, vanitos sau concentrat numai asupra ta. Prin iubirea de sine înţeleg toleranţă, compasiune şi respect pentru tine însuţi, să îţi porţi de grijă – o înţelegere a faptului că, indiferent cîte defecte ai avea, de fapt, la un nivel mai profund, eşti în regulă ca persoană; că în acest moment al vieţii, cu toate cunoştinţele şi înţelegerea pe care le ai, eşti perfect exact aşa cum eşti. Asta nu înseamnă să nu te străduieşti să devii chiar mai bun de atît. Şi nici că nu trebuie să-ţi extinzi continuu perspicacitatea şi conştiinţa de sine, creşterea personală şi dezvoltarea spirituală. Înseamnă doar că aici, acum, eşti în regulă. (Aş recomanda cartea *I'm Ok, You're Ok*, de Thomas A. Harris, ca un punct de plecare în înţelegerea acestei probleme.)

Folosirea Reiki pentru vindecarea emoţională

Odată ce ai înţeles factorii cauzali ce se ascund în spatele emoţiilor tale, următorul pas în procesul de vindecare este acţiunea. Una din modalităţile de a vindeca emoţional este folosirea Reiki. Există avantaje în a putea folosi simbolurile Reiki pentru acest lucru, însă poţi doar să laşi Reiki să curgă şi acesta îşi va face treaba, deşi ar putea lua mai mult timp.

1. Mai întîi, decide-te care dintre emoţii trebuie vindecată. (Poţi să te ocupi de mai multe emoţii deodată, dar ar fi cel mai bine să legi tipuri similare de emoţii.) Ai putea alege să începi cu una sau mai multe din următoarele: frică, nervozitate, depresie, furie, tristeţe, suferinţă, nelinişte, stres sau oricare altă emoţie care crezi că trebuie vindecată.

2. Stabileşte unde simţi, de obicei, aceste emoţii. De exemplu, furia, frica sau problemele cu stima de sine sînt deseori simţite în plexul solar; singurătatea, suferinţa sau respingerea se simt în chakra inimii; problemele legate de lipsa banilor sau de slujbă se simt în chakra bazei; gelozia legată de relaţiile sexuale în chakra sacrală şi aşa mai departe. (Aminteşte-ţi poziţiile mîinii pentru autotratament din capitolul 5 sau detaliile despre chakre din capitolul 7, pentru mai multe informaţii.)

3. Dacă deţii Gradul Doi, desenează sau imaginează-ţi un Simbol al Armoniei imens, plasat deasupra a ceea ce pare a fi cea mai potrivită chakră (dacă nu ştii sigur care ar trebui să fie, desenează simbolul deasupra chakrei creştetului). Vizualizează cum simbolul se extinde pînă cînd te acoperă în întregime, spune mantra de trei ori, întreabă şi *intenţionează* ca acesta să îşi aducă energia blîndă, vindecătoare, plină de pace şi fortifiantă pentru a-ţi umple corpurile fizic şi energetic, să aducă o armonie şi un echilibru mai mare vieţii tale şi să-ţi vindece sentimentele de... (numele emoţiei sau emoţiilor pe care doreşti să le vindeci).

4. Dacă nu deţii Gradul Doi, plasează-ţi ambele mîini deasupra chakrei potrivite şi imaginează-ţi şi *intenţionează* ca Reiki să curgă din mîinile tale, cerînd şi dorindu-ţi ca Reiki să vindece, să armonizeze şi să echilibreze corpul energetic şi pe cel fizic, să aducă mai multă armonie şi echilibru în viaţa ta şi să-ţi vindece sentimentele de... (numeşte emoţia sau emoţiile pe care doreşti să le vindeci).

5. Afundă-te într-o stare meditativă dăruindu-ţi Reiki şi imaginează-ţi că eşti înconjurat şi învăluit de Reiki timp de cel puţin cinci minute, dar preferabil cincisprezece, pînă cînd te vei simţi mai calm şi mai mulţumit. Apoi, fie îţi îndepărtezi mîinile şi le plasezi în poziţia *Gassho* (rugăciune), mulţumind Reiki cu o plecăciune, fie, dacă ai Gradul Doi, desenează un Simbol al Puterii pentru a încapsula energiile paşnice, spunînd mantra de trei ori, apoi stai în poziţia *Gassho* şi mulţumeşte.

6. La final, bate din palme sau scutură-le cu putere pentru a rupe legăturile dintre energii.

7. Repetă acest exerciţiu des, vindecînd una sau mai multe emoţii, pînă cînd simţi că te-ai schimbat, că te simţi mai puţin copleşit de probleme. Pentru a verifica acest lucru poţi să te gîndeşti la o situaţie care, în mod normal, ar declanşa tipul de emoţie la care lucrezi, imaginează-ţi-o cît se poate de real şi de credibil şi vezi dacă ai vreo reacţie în chakra ce-i corespunde sau în altă parte a corpului. Dacă nu, a fost vindecată măcar parţial – dar, bineînţeles, poţi repeta procesul ori de cîte ori aceste emoţii revin la suprafaţă (dacă o vor face).

Cum ne ocupăm de emoţiile negative

Un alt mod de a ne ocupa de vindecarea emoţională este să recunoaştem şi să renunţăm la emoţiile negative. Sentimentele reprimate devin energie blocată, care se poate apoi transforma în tulburări fizice şi emoţionale, însă dacă ne exprimăm sentimentele, acest lucru poate crea un flux liber

de energie şi poate astfel să ne ajute să devenim sănătoşi din punct de vedere emoţional şi fizic.

Emoţiile negative se blochează cînd refuzăm să le scoatem la suprafaţă, fie pentru că sîntem prea politicoşi sau prea speriaţi pentru a le exprima verbal, fie pentru că le suprimăm din obişnuinţă. Eliberarea emoţiilor poate fi un lucru foarte uşor. Ele trebuie doar să devină externe, mai degrabă decît să se manifeste intern. Acest lucru poate fi realizat prin vorbire, scris, artă, acţiune fizică, muzică, bătaia cu perne şi aşa mai departe.

Nu trebuie să adresezi cuvinte urîte sau pline de furie altor persoane în mod direct, deoarece scopul este de a-ţi elibera şi de a-ţi vindeca emoţiile, nu de a le arunca în spatele altcuiva. Nu trebuie deci să ţipi la cineva pe care eşti supărat sau furios, deşi ai putea descrie ceea ce simţi în legătură cu o persoană şi acţiunile acesteia, dacă asta te ajută să te simţi mai bine. Cu toţii ştim, probabil, valoarea unei bîrfe „şoptite" despre vreun coleg, vreun şef sau vreo autoritate antipatică!

A-ţi aşterne pe hîrtie gîndurile poate fi o terapie bună, aşa că poţi scrie o scrisoare către cineva, în care să-i transmiţi exact ceea ce simţi (fără însă s-o afişezi!), eliberîndu-ţi emoţiile negative, permiţîndu-ţi să te calmezi şi să analizezi situaţia mai bine, dintr-o altă perspectivă. O altă variantă este să scrii o poezie legată de acea situaţie, un cîntec sau o povestire (schimbînd numele şi alte detalii, bineînţeles). Este foarte bine să scrii o povestire, deoarece poţi trece prin toate emoţiile cu ajutorul personajelor, iar dialogul poate include toate lucrurile pe care ţi-ai dori să le poţi spune – şi, bineînţeles, poţi inventa finalul pe care ţi-l doreşti. Dacă trebuie să-ţi exprimi sentimentele vorbind, strigînd sau ţipînd, atunci mergi undeva unde nu te poate auzi nimeni sau dă muzica tare.

Pictura poate fi şi ea o minunată formă de eliberare şi nu-ţi trebuie veleităţi artistice pentru a folosi această metodă. Mîzgăleşte ceva pe o bucată de hîrtie – foloseşte mult roşu, portocaliu şi galben dacă eşti nervos –, poate fi atît distractiv, cît şi terapeutic. Activitatea fizică – alergarea, lovirea aerului, ridicarea greutăţilor sau înotul rapid (dacă te simţi în putere) – sînt alte metode bune de a scăpa de emoţiile refulate.

Alte modalităţi eficiente de a elibera sentimentele sînt cîntatul tare, lovitul tobei, cîntatul la un instrument muzical sau pocnitul pernei cu pumnii. Însă, repet, toate acestea presupun să te afli undeva izolat de lume sau să le maschezi cu alte zgomote, de pildă cîntînd sub duş. Experimentează aceste lucruri – găsirea unui mod sigur de a-ţi elibera emoţiile fără să deranjezi pe cineva sau să strici ceva te poate face să te simţi mult mai bine.

Vindecarea emoţională a trecutului

Această tehnică implică simbolurile învăţate la Gradul Doi pentru a putea trimite Reiki în trecut, astfel încît acesta să vindece evenimente sau dureri din acea perioadă. Asta nu înseamnă modificarea a ceea ce s-a întîmplat – deşi un impact energetic există –, ci poate permite vindecarea şi uitarea pentru a pătrunde în acel timp, iar acest lucru va modifica uşor modul în care simţi acum. Este o tehnică bună de a „renunţa" la orice regrete sau mînie pe care le-ai simţit în legătură cu modul în care ai fost tratat cînd erai copil. De exemplu, dacă ai trăit o experienţă dificilă sau traumatizantă în trecut, în care au fost implicate una sau mai multe rude, şi cunoşti data aproximativă a acestui eveniment, poţi folosi Simbolul Distanţei (de Conectare) pentru a trimite Reiki înapoi la momentul acela, ca acesta să vindece trauma.

Deseori ajută dacă asociezi o fotografie de-a ta cu un eveniment din trecut. Dacă totuşi nu mai ştii data evenimentului sau nu ai o fotografie, tehnica va funcţiona dacă numeşti problema şi rogi Reiki să meargă la cauză şi s-o vindece.

1. Scrie o descriere scurtă a situaţiei şi include perioada critică (de exemplu, o relaţie eşuată cu X cînd aveai douăzeci de ani). Desenează sau imaginează-ţi Simbolul Distanţei pe o hîrtie (şi pe o fotografie de-a ta la acea vîrstă, dacă ai una) şi rosteşte încet mantra sacră de trei ori, simţind cum se conectează persoana ta din acest moment cu cea din timpul respectiv.

2. Imaginează-ţi sau desenează pe o hîrtie sau pe o fotografie Simbolul Armoniei şi repetă mantra de trei ori, simţind curgerea ei vindecătoare către durere şi supărare, către cauză şi către lecţiile pe care trebuia să le înveţi din acea întîmplare.

3. Imaginează-ţi sau desenează pe o hîrtie sau fotografie Simbolul Puterii şi repetă mantra de trei ori, simţind o curgere puternică a Reiki către acea perioadă.

4. Lasă Reiki să curgă între zece şi cincisprezece minute sau chiar mai mult, dacă aşa consideri. Apoi desenează Simbolul Puterii pe o hîrtie sau pe o fotografie şi repetă mantra de trei ori, *intenţionînd* ca vindecarea să fie pecetluită pentru cel mai mare bine. Bate din palme pentru a rupe legătura şi elimină acel eveniment din gîndurile tale.

Dacă nu ai Gradul Doi, încearcă să ţii în mînă o fotografie sau o bucată de hîrtie cu detaliile evenimentului din trecut şi cere-i Reiki să curgă în ea. S-ar putea ca acest lucru să necesite mai mult timp decît în tehnica anterioară şi să trebuiască să repeţi acest lucru de mai multe ori, însă Reiki va avea totuşi un efect benefic – simbolurile te ajută doar să te vindeci mai repede.

Dacă în zilele consecutive acestei activităţi simţi că vindecarea nu e completă – poate că ai visat ceva legat de eveniment sau te-ai gîndit la el de cîteva ori, în mod neaşteptat –, repetă instrucţiunile de mai sus, trimiţînd din nou Reiki la aceeaşi situaţie. Poţi face acest lucru ori de cîte ori crezi că este nevoie, însă de cele mai multe ori o singură aplicaţie este de ajuns. Uneori, chiar modul în care ai pus problema poate împiedica vindecarea completă – s-ar putea, de exemplu, să fi încercat să trimiţi Reiki către cealaltă persoană implicată, ceea ce ar fi incorect din punct de vedere etic.

Poţi să-ţi asumi răspunderea doar pentru propria vindecare, însă vindecîndu-ţi propriile reacţii şi gînduri legate de un anumit timp sau eveniment, această vindecare cuprinde totul în exterior, crescînd precum o undă stîrnită de o pietricică azvîrlită în lac. Pătrunde treptat prin emblema energetică a întregii situaţii, permiţînd celorlalţi oameni

implicaţi să primească tămăduirea pe care consideră Sinele lor Superior că ar trebui să le-o dea.

Vindecarea părţii tale implicate într-un eveniment poate avea efecte extraordinare – cunosc membri de familie care nu şi-au vorbit ani la rînd din cauza unei vrajbe şi care au luat brusc legătura cînd studenţi de-ai mei au trimis Reiki către situaţia originală. Vindecîndu-şi propriile sentimente, i-au ajutat pe alţii să recunoască acest lucru în subconştient, la nivel energetic, astfel că şi ei au beneficiat de vindecare.

Vindecarea relaţiilor actuale

Am discutat despre relaţiile din trecut şi modul în care acestea îţi influenţează emoţiile, însă ce putem face cu relaţiile prezente? Ai putea trăi o perioadă tensionată în familie sau să ai relaţii dificile cu un partener ori un fost partener, cu părinţii sau copiii, cu un prieten sau o cunoştinţă. Şi aici poate interveni vindecarea. Vezi dacă există un tipar în această situaţie. De exemplu, dacă ai un tată sau un frate dominant, sînt şi alţi bărbaţi din viaţa ta la fel? Dacă mama a fost posesivă şi sufocantă, atragi cumva femei asemănătoare sau preferi tipul opus? (Aceasta nu este o încercare de a te psihanaliza, ci doar un mod de a deveni mai conştient.)

Indiferent de problemele pe care le ai, de la relaţii încordate cu partenerii sau familia la dificultăţi cu colegii de la serviciu, poţi utiliza Reiki pentru a te ajuta să vindeci problema. Vei găsi mai jos două exerciţii pe care le poţi repeta ori de cîte ori crezi că este necesar – chiar zilnic –, pînă cînd relaţia ta dă semne de armonie sau se schimbă în vreun fel.

Bineînţeles, Reiki lucrează pentru binele tău suprem; nu întotdeauna ştim care este acesta, chiar dacă ne imaginăm că-l cunoaştem. Ai putea, de exemplu, să-ţi doreşti ca Reiki să vindece şi să armonizeze relaţia cu soţia sau partenerul astfel încît, orice probleme trăieşti, ele să dispară şi vei reveni „la normal". Totuşi, binele tău suprem (şi cel al partenerului tău) ar putea fi mai bine servit pe termen lung dacă relaţia se destramă,

caz în care Reiki nu o va reface. În loc să facă acest lucru, el ar putea să te facă să devii conştient de motivul pentru care relaţia ta nu mai funcţionează, astfel încît să poţi renunţa la ea cu dragoste, în loc să te agăţi de ea din obişnuinţă. Cu alte cuvinte, nu are rost să ai anumite aşteptări de la modul în care va funcţiona Reiki – va face ceea ce trebuie făcut pentru binele tău suprem.

Partea I – Notarea pe hîrtie a situaţiei

1. Stai liniştit într-o poziţie comodă şi concentrează-te, respirînd profund şi încet.
2. Gîndeşte-te la problema pe care vrei s-o rezolvi şi scrie detaliile acesteia pe o bucată de hîrtie. Un exemplu ar putea fi „Permite Reiki să curgă în situaţia relaţiei mele cu tata, pentru binele suprem" sau „Lasă Reiki să curgă în situaţia tensionată din familie ce are legătură cu divorţul meu, pentru binele suprem".
3. Ţine hîrtia între palme şi permite Reiki să curgă în ea timp de cinci pînă la zece minute. Dacă ai Gradul Doi, ai putea desena pe o hîrtie Simbolul Armoniei şi Simbolul Puterii, spunîndu-le numele sacre de trei ori.
4. După cinci sau zece minute, pune bucata de hîrtie undeva în siguranţă, ca să poţi repeta din nou procedura mîine. Ar fi o idee bună s-o plasezi sub un cristal pe care l-ai încărcat cu Reiki (vezi p. 264), astfel încît situaţia să primească în continuare energia blîndă şi plină de armonie a Reiki, pe tot timpul zilei. Urmează *Gassho*, mulţumeşte-i Reiki şi continuă-ţi ziua.

Partea a II-a – Vizualizarea situaţiei

1. Stai liniştit într-o poziţie confortabilă şi concentrează-te, respirînd adînc şi încet.
2. Gîndeşte-te la relaţia pe care vrei s-o rezolvi, de exemplu cea dintre tine şi partenerul tău sau la cea dintre tine şi un coleg de la muncă.

3. Vizualizează oamenii implicaţi cît mai clar posibil – însă aminteşte-ţi că nu o faci prin intermediul unui ecran larg Panavision Tehnicolor! Aminteşte-ţi doar cum arată ei şi cum arăţi tu.
4. Imaginează-ţi perechile sau grupurile cu care vrei să lucrezi stînd pe canapea sau adunate în jurul unei mese.
5. Întinde mîinile în faţă într-o poziţie comodă, cam la o distanţă de treizeci de centimetri, ca şi cum ai cuprinde imaginea, şi lasă Reiki să curgă, cerîndu-i şi *intenţionînd* să-şi ducă energia vindecătoare la situaţia dintre tine şi cealaltă (celelalte) persoane. Menţine imaginea pentru cîteva minute – sau chiar mai mult, dacă doreşti. Ai putea-o transforma într-un „film" imaginar, văzînd oamenii implicaţi cum vorbesc între ei, cum rîd şi poate cum se îmbrăţişează la final.
6. Dacă ai Gradul Doi, ai putea desena Simbolul Distanţei pentru a te conecta la grup, Simbolul Armoniei pentru a aduce pace şi armonie situaţiei şi Simbolul Puterii pentru a mări energia vindecătoare. Repetă-le mantrele de trei ori şi descrie pe scurt grupul (de exemplu, eu şi soţia mea; Bob, Linda, Paul şi cu mine la muncă). *Intenţionează* ca acest lucru să-şi aducă energiile pacifiste, armonizatoare pentru binele suprem şi păstrează această imagine timp de aproximativ cinci minute. După cum am sugerat anterior, poţi transforma această imagine într-un film imaginar, văzînd cum oamenii implicaţi se înţeleg mai bine, în final strîngîndu-şi mîinile, îmbrăţişîndu-se sau sărutîndu-se, aşa cum ar trebui. Desenează apoi Simbolul Puterii, spune mantra de trei ori şi *intenţionează* ca vindecarea să fie completă.
7. La final, bate din palme sau scutură-le cu putere pentru a rupe conexiunea. Stai în linişte un timp, ţinînd mîinile în poziţia *Gassho*, mulţumind Reiki şi revenind la o stare de spirit mai calmă. (Uneori, efectuarea acestui exerciţiu te poate emoţiona; dacă se întîmplă acest lucru, nu-i nimic – lasă lacrimile să-ţi curgă în voie, pentru că este o formă bună de eliberare şi arată că vindecarea a început deja.)

Bineînţeles, nu poţi hotărî deznodămîntul acestui exerciţiu, pentru că Reiki va acţiona întotdeauna pentru binele tău suprem, însă vei descoperi în general că au avut loc unele îmbunătăţiri, deoarece oamenii implicaţi vor fi conştienţi, la nivel energetic (şi prin Sinele lor Superior), că încerci să creezi o armonie mai mare pentru binele tuturor.

De asemenea, ai putea face acest exerciţiu pentru a te ajuta în alte tipuri de contacte, cum ar fi întîlnirile şi interviurile. În aceste cazuri, procedează la fel cum am mai amintit, însă ai putea să-ţi imaginezi grupul de oameni stînd în jurul unei mese. Nu contează dacă nu le ştii numele sau modul în care arată: specifică doar „toţi oamenii de la interviu" sau „toţi oamenii de la întîlnirea Consiliului" sau oricare altă situaţie. Dacă ai Gradul Doi, poţi folosi Simbolul Distanţei, specificînd timpul întîlnirii sau al interviului; cînd vei avea imaginea grupului, vei putea, probabil, „vedea" cum întîlnirea se va sfîrşi cu zîmbetele şi îmbrăţişările celor implicaţi.

Renunţarea la relaţiile negative

Chiar dacă te-ai mutat la kilometri depărtare de familie sau ai renunţat la o relaţie care îţi provoca suferinţă, s-ar putea totuşi să fi rămas conectat din punct de vedere energetic. Poate fi dificil să nu te mai gîndeşti la suferinţele din trecut care au condus la ruperea relaţiilor cu membrii familiei sau cu foşti parteneri, însă aceste gînduri şi emoţii te pot ţine captiv, chiar dacă îţi imaginezi că te-ai eliberat.

Fiecare persoană importantă din viaţa noastră formează o conexiune energetică cu noi, iar aceste legături sînt înţelese de către parapsihologi ca fiind elemente de legătură, ca nişte corzi ce leagă inima de chakrele plexului solar al ambilor oameni, deşi ar putea fi implicate şi alte chakre. Aceste corzi pot fi prezente indiferent de distanţa dintre ele. Iată o vizualizare simplă ce te poate ajuta să te deconectezi de la orice relaţie nesănătoasă sau negativă.

1. Mai întîi, concentrează-te respirînd adînc şi egal, apoi protejează-te cu Reiki, fie lăsînd-o să curgă din mîini şi umplînd imaginar o bulă de lumină din jurul tău, fie desenînd în faţă, în spate şi pe părţi Simbolul Puterii şi *intenţionînd* ca Reiki să te protejeze.
2. Hotărăşte-te asupra relaţiei de care vrei să te detaşezi şi imaginează-ţi-o pe cealaltă persoană implicată cum urcă în coşul unui balon cu aer cald.
3. Roagă-ţi Sinele Superior să-ţi dezvăluie legăturile, corzile care te leagă de acea persoană şi, în timp ce viziunea ta interioară devine din ce în ce mai clară, s-ar putea să te uimească numărul mare de legături şi grosimea unora dintre ele.
4. Imaginează-ţi acum că cineva începe să elibereze corzile care ţin balonul priponit la pămînt, iar acesta începe să se ridice în aer. Conştientizează cum corzile dintre tine şi cealaltă persoană se întind, pe măsură ce balonul se ridică din ce în ce mai sus.
5. Imaginează-ţi că ţii în mînă un foarfece din aur şi că începi să tai corzile, una cîte una. Unele ar putea fi foarte rezistente, însă fii perseverent şi, dacă foarfecele din aur nu face faţă, poţi apela la un cuţit, la un topor sau la o secure din aur.
6. Pe măsură ce fiecare coardă este retezată, imaginează-ţi că ele se retrag în chakra fiecărei persoane şi intenţionează ca Reiki să curgă pentru a vindeca rana, atît în corpul tău energetic, cît şi în cel al celeilalte persoane implicate.
7. Cînd toate corzile au fost tăiate (unele dintre ele ar putea încerca să se reconecteze, aşa că va trebui să le tai din nou), imaginează-ţi balonul cu aer cald zburînd din ce în ce mai sus pe cer. Intenţionează şi afirmă că vei renunţa la relaţie cu dragoste, mulţumeşte-i celeilalte persoane pentru lecţiile pe care ţi le-a oferit şi las-o să se îndepărteze.
8. În timp ce balonul şi coşul dispar din vedere, pune o mînă pe chakra inimii şi cealaltă pe chakra plexului solar. Dăruieşte-ţi Reiki timp de cel puţin zece minute sau chiar mai mult dacă încă te simţi instabil din punct de vedere emoţional.

Ai putea repeta această vizualizare de cîteva ori pentru că, uneori, legăturile se dovedesc a fi puternice, dar în final te vei simţi ca şi cum ţi s-a luat o povară de pe umeri. De asemenea, ai putea scrie pe o bucată de hîrtie: „Fie ca Reiki să-şi aducă energiile sale vindecătoare şi armonizatoare asupra situaţiei mele, eliberîndu-mă de relaţia cu... (numele persoanei), pentru binele suprem". Dăruieşte hîrtiei Reiki timp de cinci minute pe zi, o săptămînă sau chiar mai mult, sau plaseaz-o sub un cristal care a fost încărcat cu Reiki (vezi p. 264).

Capitolul 10

Vindecarea Sinelui Mintal

Ceea ce simţi în legătură cu ceva poate fi diferit de modul în care-l percepi. De exemplu, ai putea gîndi raţional că ar fi o idee bună să te muţi într-o casă mai mare dintr-o altă zonă, deoarece ai avea un dormitor în plus pentru oaspeţi, ai fi mai aproape de serviciu, iar copiii ar putea merge la şcoli mai bune în cartier. Dar în sinea ta te-ai simţi destul de rău din punct de vedere emoţional, pentru că îi placi pe vecini, magazinele din zonă sînt bune şi ţi-ai petrecut ultimii cinci ani decorîndu-ţi casa după cum ţi-ai dorit.

Eşti ceea ce gîndeşti

Gîndurile tale înseamnă energie ce-ţi creează constant realitatea, iar ceea ce crezi despre tine e ceea ce vei deveni; percepţia ta asupra vieţii va deveni în final realitate. Poate îţi aminteşti că în capitolul 3 am vorbit despre continuitatea energiei, care se răspîndeşte de la capătul ce reprezintă materia fizică la celălalt capăt, care este energia spirituală sau conştiinţa. Conştiinţa umană este alcătuită din Sinele subconştient al unei persoane, care include înţelepciunea trupească, Sinele conştient (sau Ego-ul/personalitatea) şi Sinele Superior (sau Spiritualitatea interioară şi îndrumarea). „Sinele" poate fi astfel definit ca un continuum al conştiinţei, iar fiecare gînd sau emoţie pe care o ai reprezintă o părticică din această conştiinţă.

După cum am subliniat în capitolul 2, conştiinţa, gîndirea, sentimentele pe care le ai îţi creează şi îţi recreează mereu celulele, şi pentru că se înlocuiesc permanent ai un trup aproape în întregime nou în fiecare an. Din nefericire, conştiinţa ta este deseori blocată în trecut, astfel încît recreează permanent aceleaşi tipare vechi bazate pe aceleaşi gînduri şi credinţe vechi legate de propria persoană, de abilităţile şi de corpul tău. Deepak Chopra, un cunoscut autor al multor cărţi despre vindecare, afirmă : „...vindecarea nu poate fi înţeleasă dacă presupunerile, credinţele, aşteptările şi imaginea de sine a unei persoane nu sînt şi ele înţelese". El sugerează că gîndurile şi credinţele tale influenţează în mod direct energia din toate celulele – astfel, dacă îţi schimbi modul de gîndire, îţi poţi schimba viaţa şi chiar trupul.

Mintea fiecărei persoane este plină de dialoguri interioare în marea majoritate a timpului, deoarece gîndurile, judecăţile şi sentimentele gravitează permanent în jurul său, iar aceste credinţe şi presupuneri îi creează realitatea, percepţia asupra lumii în care trăieşte. Realitatea fiecărei persoane diferă de la un om la altul, astfel că nu există doi oameni care să împartă exact aceeaşi lume, pentru că nu există doi oameni care să aibă exact aceleaşi gînduri şi credinţe, din moment ce ei nu trăiesc aceleaşi experienţe de viaţă.

Programarea psihologică

Dacă-ţi vei asculta cu atenţie dialogul interior, îţi vei da seama că o mare parte a sa reflectă conceptele, judecăţile şi opiniile oamenilor care te-au influenţat în tinereţe. Aşa se întîmplă în cazul programării emoţionale la care ne-am referit în capitolul 9. Credinţele şi modalităţile de gîndire sînt produsul programării care a început cînd erai doar un copil. Modul în care gîndeşti despre tine însuţi şi credinţele legate de toate aspectele vieţii tale, de la bani, loc de muncă, statut pînă la dragoste, sex şi relaţii, s-au fondat pe ceea ce au gîndit şi au crezut părinţii, profesorii şi alţi adulţi importanţi pentru tine. Ca şi în cazul programării tale emoţionale, poţi renunţa la programarea psihologică, la modalităţile de

gîndire care nu-ţi mai sînt de ajutor şi îţi poţi forma propriile opinii. Nu este necesar să gîndeşti în acelaşi mod în care au făcut-o părinţii tăi – de fapt, ai un şoc în momentul în care realizezi că gîndeşti în acelaşi mod ca şi ei ! Tuturor ne place să credem că odată ajunşi adulţi ne-am format propriile judecăţi independente bazate pe evaluările logice ale lumii în care trăim astăzi. Însă, după cum am mai spus şi înainte, cu toţii sîntem produse ale educaţiei noastre, astfel că este posibil ca gîndurile şi credinţele să fie şi ele asemănătoare sau complet opuse celor ale părinţilor noştri. Totuşi, poţi alege să te schimbi – şi am folosit cuvîntul alegere cu scopul de a-ţi oferi un punct de reper, deoarece a-ţi schimba credinţele poate constitui o provocare. Poate că ai crezut în ele ani întregi, astfel că ele au devenit o parte esenţială din tine ; însă multe dintre problemele la care mai ai de lucru – stima de sine, atitudinea faţă de sex, concepţiile legate de bani – se bazează pe modalităţile de gîndire pe care ţi le-ai însuşit în timpul anilor de formare.

Puterea cuvintelor

Cuvintele pe care ţi le adresezi, cuvintele pe care alţi oameni ţi le adresează (mai ales în copilărie) sau cele pe care le auzi la televizor ori în filme şi cuvintele pe care le citeşti în ziare, reviste sau cărţi au toate un efect asupra ta şi asupra energiei vieţii (*Chi*). Pentru a vedea modul în care te pot afecta cuvintele, încearcă acest exerciţiu în faţa oglinzii.

Stai drept, în picioare, şi priveşte-te. Acum spune tare cuvintele „Sînt trist", repetînd propoziţia de cel puţin zece ori, dar nu mai mult de douăzeci de ori. Priveşte ce se întîmplă cu corpul tău şi ascultă ce se întîmplă cu vocea ta. Umerii şi spatele vor începe să se gîrbovească, îţi va fi probabil dificil să continui să te priveşti în oglindă, respiraţia va deveni mai înceată, ai putea să începi să te simţi destul de emoţionat, iar vocea îţi va scădea în intensitate şi va deveni şoptită. Acum inversează procesul continuînd să te priveşti şi să te asculţi şi începe să spui cu voce tare cuvintele „Sînt fericit", repetîndu-le de zece sau chiar de douăzeci de ori. Vei descoperi că trupul ţi se îndreaptă, ochii devin strălucitori,

îţi apare un zîmbet pe faţă (ai putea chiar să rîzi) şi vocea ţi se luminează – şi toate aceste lucruri se datorează cîtorva cuvinte!

Acest lucru demonstrează cît de important este să monitorizezi ceea ce spui. Aşa cum spun cuvintele unui cîntec cunoscut trebuie să „Stimulezi pozitivul/ să elimini negativul/ şi să rămîi afirmativ"! Deseori aud oameni care spun lucruri negative despre ei înşişi numindu-se proşti sau spunînd că ei nu pot face anumite lucruri ori că nu vor fi niciodată în stare să obţină ceva. Şi, bineînţeles, dacă tot continui să îţi spui astfel de lucruri, vei sfîrşi prin a crede în ele şi vor deveni profeţii împlinite. Încearcă pentru o singură zi să asculţi ceea ce spui şi vei fi uimit de cît de multe afirmaţii negative faci, mai ales că vei încerca din răsputeri să ai o atitudine pozitivă în ziua respectivă! Totuşi, odată ce ai identificat problema, lucrurile se pot schimba.

Ştiu că probabil ai fost educat să fii modest, dar nu costă nimic să spui lucruri frumoase despre tine însuţi – dacă la început te simţi cam stînjenit să spui lucruri bune despre tine altor oameni, atunci spune-le întîi cu voce tare cînd eşti singur. Acest lucru chiar funcţionează şi este o practică bună în a te pune într-o lumină pozitivă în faţa altora mai tîrziu.

În plus, cînd oamenii vorbesc despre boli, ei şi le însuşesc prin cuvintele: „Am encefalomielită mialgică" sau uneori chiar preiau identitatea unei boli spunînd: „Sînt diabetic". Nu încerc să iau în derîdere această afecţiune sau orice altă boală, dar corpul nostru ascultă de ceea ce îi spui, aşa că, dacă tot afirmi că ai o boală, este posibil să ţi-o induci. Reformulează astfel de afirmaţii în genul: „Am avut encefalomielită mialgică, însă acum mă simt mult mai bine" sau: „Am fost diagnosticat cu diabet, însă acum îl pot controla destul de bine". În final, vei reuşi să elimini „eticheta" bolii şi să spui doar: „Mă simt minunat, mulţumesc, mai bine ca oricînd"!

Louise L. Hay, autoarea cărţii *You Can Heal Your Life*, este o mare susţinătoare a afirmaţiilor pozitive legate de sănătate; ea a reuşit să se vindece de cancer folosind afirmaţiile, aşa că acestea chiar au beneficii reale. O atitudine pozitivă legată de sănătate nu îţi va aduce întotdeauna îmbunătăţiri considerabile – dar ar putea s-o facă, şi chiar dacă n-o face te vei simţi oricum mult mai bine, pentru că folosirea unui limbaj pozitiv te ajută să te simţi mai optimist.

Grădina vizualizării credinţelor

Aceasta este o vizualizare minunată pe care am adaptat-o după cea utilizată de Gill Edwards, autorul cîtorva cărţi foarte bune despre trăirea metafizică, cum ar fi *Living Magically*. Te va ajuta să intri în contact cu cîteva dintre credinţele, conceptele şi atitudinile tale, astfel încît să poţi decide dacă ele îţi sînt încă folositoare sau te ţin în loc şi trebuie să le schimbi.

- Aşază-te într-o poziţie confortabilă, fie stînd, fie întins pe jos, şi începe să-ţi relaxezi corpul respirînd adînc şi uniform, ştiind că la fiecare respiraţie te vei simţi din ce în ce mai relaxat. Rămîi aşa cîteva momente, apoi începe să-ţi foloseşti imaginaţia pentru a crea o grădină.
- Foloseşte-ţi toate simţurile pentru a te conecta total cu grădina; devii conştient de culorile şi formele, sunetele şi mirosurile din jurul tău. Observă culorile minunate ale florilor, lumina soarelui pătrunzînd prin crengile copacilor, verdele ierbii şi chiar trilurile unei păsări sau foşnitul frunzelor în adierea vîntului şi mirosul florilor şi al ierburilor.
- Identifică ce fel de grădină este aceasta. Este lăsată în părăsire, cu multe flori sălbatice, cu mărăcini şi iarbă înaltă, sau este îngrijită, cu pajişti întinse şi cu ronduri de flori? Există vreo apă în grădină? Poate că există o fîntînă sau un eleşteu sau poate un pîrîu a cărui apă spală prundişul?
- Întinde mîna şi atinge ceva: poate coaja aspră a unui copac sau moliciunea de catifea a unei petale sau imaginează-te cum îţi scoţi pantofii şi simţi umezeala ierbii.
- Foloseşte-ţi imaginaţia pentru a te proiecta în grădină şi începe să te plimbi prin ea. Aceasta este grădina credinţelor tale şi tot ceea ce vezi sau simţi în jurul tău a fost plantat de tine. Fiecare copac sau tufiş, fiecare floare sau iarba reprezintă o credinţă, un concept sau o atitudine pe care tu o ai, şi în timp ce te plimbi dai peste o parte a grădinii care are credinţele pe care le ai în legătură cu... (introdu

aici problema pe care vrei să o rezolvi, de exemplu, banii sau relaţiile).

- Observă : plantele din această parte a grădinii sînt bogate, luxuriante şi bine îngrijite sau este o zonă sufocată de buruieni şi neîngrijită ? Ai putea privi etichetele ataşate de unele plante ; fiecare dintre aceste etichete îţi arată una dintre credinţele tale despre sau în legătură cu... (problema pe care vrei să o rezolvi). Probabil că este o plantă etichetată „viaţa este o luptă" sau un trandafir cu ghimpi etichetat „e periculos să iubeşti pe cineva, pentru că ai putea fi rănit" sau chiar un copac pricăjit etichetat „banii nu cresc în copaci" ! Ar putea fi multe plante cu etichete sau doar cîteva reprezentînd credinţele tale cele mai importante.
- Caută acum credinţele negative de care vrei să te eliberezi. Dacă ai nevoie de unelte care să te ajute să pliveşti, le vei găsi chiar lîngă tine. Acordă-ţi ceva timp să sapi orice plante care reprezintă credinţele negative de care doreşti să scapi la momentul respectiv. Aceste plante şi-au trăit viaţa, aşa că smulge-le din rădăcină şi pune-le pe un morman de gunoi sau arde-le pe un rug, pentru că acum este timpul să laşi loc altor credinţe noi şi pozitive.
- Odată ce ai scăpat de plantele pe care nu le mai doreşti, trebuie să pregăteşti solul pentru altele, aşa că grebleză-l. După ce a fost pregătit pămîntul, uită-te în spate şi vei vedea ghivece cu noile plante. Şi ele sînt etichetate, dar de data aceasta cu credinţe noi, sănătoase şi pozitive, cum ar fi : „Dacă vreau cu adevărat, pot ! " sau : „Merit dragoste şi toate relaţiile mele sînt pline de armonie" sau : „Munca mea este plină de împliniri".
- Acum simte-te bine plantîndu-ţi noile credinţe. Aşază plantele cele mai mari, cum ar fi copacii sau tufişurile, în spatele parcelei, plantele de mărime medie în centru şi cele mici chiar în faţă. Bucură-te de culorile şi parfumul florilor, de textura frunzelor, de mirosul pămîntului proaspăt săpat şi ai grijă ca fiecare plantă să fie bine înfiptă în pămînt, cu rădăcinile bine acoperite. Lîngă tine vei găsi o sursă de apă : fie o stropitoare, fie o ţîşnitoare. Asigură-te că uzi toate florile cum trebuie, astfel încît noile credinţe pozitive să poată creşte puternice.

- După ce ai terminat, aruncă o privire asupra a ceea ce ai realizat. Nu-i aşa că arată bine ? Nu-i aşa că plantele sînt frumoase ? Felicită-te pentru faptul că ai renunţat la credinţele vechi, depăşite şi fii mîndru că ai realizat toată această muncă de a înlocui credinţele învechite cu alte gînduri şi credinţe pozitive şi optimiste.
- Aruncă o ultimă privire asupra acestei părţi minunate a grădinii şi îndreaptă-te înapoi, spre locul de unde ai venit. Ai putea observa acum alte zone ale grădinii care ar putea necesita atenţie, însă ai putea să vii într-o altă zi pentru a te ocupa de ele, aşa că întoarce-te la locul din care ai plecat.
- Acum revino la conştiinţa iniţială, simţind scaunul sau patul de sub tine, auzind sunetele din casă şi deschizînd ochii în momentul în care te vei simţi pregătit. Lasă-ţi cîteva minute pentru a te reorienta, apoi continuă-ţi activităţile normale din acea zi.

Tehnicile Reiki pentru a-ţi schimba felul de a gîndi

Există cîteva tehnici speciale luate din tradiţia japoneză care te pot ajuta să scapi de tiparele gîndirii negativiste şi să-ţi schimbi gîndirea într-una pozitivă şi optimistă.

Tanden Chiryo-ho

Prima dintre aceste tehnici, *Tanden Chiryo-ho*, te ajută mai ales să îndepărtezi otrăvurile sau toxinele din corp, însă aceasta nu înseamnă doar toxinele fizice. Poate fi folosită şi pentru a scăpa de gîndurile „toxice", care înseamnă gîndire negativistă şi tipare ale unor credinţe învechite sau obiceiuri vechi care nu-ţi mai sînt de folos. Te mai poate

ajuta să scapi de depresie. Cuvîntul *Tanden* înseamnă în japoneză „canal energetic", *Chiryo* înseamnă „tratament medical", iar *Ho* înseamnă „tratament, metodă sau cale".

1. Stai în picioare sau jos, comod, şi petrece-ţi cîteva momente concentrîndu-te printr-o respiraţie adîncă şi regulată, apoi *intenţionează* ca Reiki să curgă pentru a îndepărta din minte orice credinţe negative, gîndirea pesimistă sau obiceiurile nefolositoare.
2. Plasează o mînă pe chakra sacrală (cam la o distanţă între doi şi cinci centimetri sub buric) şi cealaltă pe frunte, deasupra sprîncenei sau a chakrei celui de-al treilea ochi. Aşteaptă ca Reiki să înceapă să se adune şi simte energia în fiecare mînă. Păstrează această poziţie timp de aproximativ cinci minute sau pînă cînd energia se echilibrează în ambele mîini. (Uneori, este mai bine să ţii mîinile uşor depărtate de corp, în aură, pentru că te ajută să detectezi energiile mai uşor).
3. Îndepărtează mîna de frunte şi plaseaz-o peste cealaltă mînă, pe chakra sacrală. Cere-i Reiki să-ţi îndepărteze din minte orice credinţe negative, gîndire pesimistă sau obicei nefolositor care te ţine pe loc şi te împiedică să-ţi trăieşti viaţa la maxim. Păstrează ambele mîini în poziţie şi lasă Reiki să curgă în chakra sacrală atît timp cît crezi că e necesar, adică probabil între zece şi treizeci de minute.
4. Încheie exerciţiul prin plasarea mîinilor la o distanţă medie la nivelul pieptului în poziţia *Gassho* şi mulţumeşte în gînd Reiki, făcînd o plecăciune uşoară în semn de respect.

Seiheki Chiryo

A doua tehnică te ajută să scapi de obiceiurile proaste sau să „deprogramezi" modurile de gîndire negative. Se numeşte *Seiheki Chiryo*. În japoneză, *Seiheki* înseamnă „obicei", iar *Chiryo* înseamnă „tratament medical". Pentru început, trebuie să formulezi o afirmaţie cu care să operezi, acest lucru însemnînd o afirmaţie scurtă, precisă, personală şi pozitivă, spusă la prezent, care să aibă legătură cu problema pe care

vrei s-o rezolvi în acel moment. Iată cîteva exemple: „Sînt sănătos, în formă şi într-o stare excelentă" sau: „Mă eliberez de credinţele negative" sau: „Mă iubesc şi mă accept aşa cum sînt acum". Nu te îngrijora dacă afirmaţia nu este întru totul adevărată chiar atunci – ideea este să-ţi proiectezi gînduri pozitive, optimiste, astfel încît acestea să le înlocuiască pe cele negative existente.

1. Aşază-te confortabil, jos sau în picioare, şi petrece-ţi cîteva momente concentrîndu-te printr-o respiraţie profundă şi regulată.
2. Plasează-ţi mîna stîngă pe frunte şi dreapta pe ceafă şi *intenţionează* ca Reiki să-ţi curgă în gîndire.
3. Repetă afirmaţia de multe ori timp de cîteva minute, ţinîndu-ţi mîinile în acelaşi loc.
4. Nu mai repeta afirmaţia şi mută-ţi mîna de pe frunte, punînd-o lîngă cealaltă, la spate. Continuă să-ţi dăruieşti Reiki timp de cîteva minute.
5. În poziţia *Gassho*, mulţumeşte Reiki şi încheie cu o plecăciune în semn de respect.

Întărirea afirmaţiilor şi a scopurilor prin Reiki

O altă modalitate de a lucra cu afirmaţii este să le scrii, ţinînd apoi hîrtia între palme şi lăsînd Reiki să curgă în ele pentru binele tău suprem. Rosteşte afirmaţiile de mai multe ori în timp ce le dăruieşti Reiki timp de cinci minute. Dacă ai Gradul Doi, poţi desena toate trei simbolurile pe o hîrtie, spunîndu-le mantrele în ordinea obişnuită – Distant, Armonie şi Putere –, înainte de a începe să rosteşti afirmaţiile.

Poţi folosi o metodă similară cînd utilizezi Reiki pentru scopurile şi visurile tale. Notează-ţi pe o hîrtie ceea ce doreşti cu adevărat – o slujbă nouă, o relaţie plină de iubire, o casă la ţară, o excursie la Disneyland – şi oferă cît mai multe detalii. Scrie *toate* aspectele legate de ceea ce

cauţi astfel că, dacă îţi doreşti o casă la ţară, notează toate detaliile legate de modul în care vrei să arate: numărul dormitoarelor şi al băilor, tipul de bucătărie, centrală termică sau şemineu, o grădină sau hectare de pământ arabil etc. Apoi desenează Simbolul Distanţei, al Armoniei şi al Puterii pe o hîrtie, spunînd fiecare mantră de trei ori. Ţine bucata de hîrtie între palme şi *intenţionează* ca Reiki să curgă în acel scop pentru binele suprem. (Dacă nu ai Gradul Doi, ţine hîrtia şi *intenţionează* ca Reiki să curgă în ea.) Fă acest lucru timp de cel puţin zece minute pe zi pînă obţii ceea ce-ţi doreşti.

Totuşi, fii conştient că uneori nu-ţi doreşti ceva material, dar calitatea vieţii sau fericirea în care crezi ţi-l va aduce. De exemplu, dacă-ţi vei dori o vacanţă într-un anume loc, acest lucru ar putea însemna odihnă, relaxare, distracţie şi timp petrecut cu familia. Dacă aşa stau lucrurile, foloseşte Reiki pentru a-ţi aduce ceea ce doreşti *cu adevărat*, pentru că pot exista şi alte moduri de a obţine acest lucru, în afară de o pauză de două săptămîni de stat la plajă.

Ai grijă să-ţi doreşti *cu adevărat* acel lucru, înainte de a-l cere. Deoarece Reiki va lucra întotdeauna pentru binele tău suprem, te va ajuta să-ţi împlineşti idealul dacă acesta se află în armonie cu drumul tău în viaţă, însă s-ar putea ca la început să te forţeze să te confrunţi cu obstacolele care te împiedică să obţii ceea ce-ţi doreşti. De exemplu, dacă vrei cu disperare să ai o relaţie plină de iubire, acest lucru e posibil datorită faptului că nu te simţi o persoană împlinită fără un partener. Asta poate indica faptul că trebuie să te ocupi de stima de sine şi de capacitatea de a te iubi, astfel că e probabil ca aceste probleme să se rezolve înainte de a găsi un partener. Astfel, vei obţine ceea ce ai nevoie, şi nu neapărat ceea ce-ţi doreşti – dar măcar ai făcut un pas înainte!

Nentatsu-ho

O altă metodă de a lucra cu afirmaţiile şi scopurile este să foloseşti tehnica japoneză *Nentatsu-ho*. Traducerea literală este „metoda pentru eliminarea unei griji", aşa că poate fi folosită şi pentru a te ajuta să

învingi o boală sau obiceiuri proaste şi chiar pentru a învăţa fapte şi imagini.

1. Pentru început, hotărăşte asupra cărui lucru vrei să te opreşti, apoi creează afirmaţii sau scopuri simple, clare, la prezent, ca şi cum ele ar fi deja existente. De exemplu: „Am slujba perfectă, care mă face să mă simt bine, mă face să mă simt împlinit şi este bine plătită" sau: „Sînt sănătos, în formă şi mă simt excelent" sau: „Renunţ la nevoia de a... (introdu aici orice obicei prost, de exemplu, fumatul)".
2. Stai în picioare sau întinde-te, asigurîndu-te că te simţi comod; închide ochii şi concentrează-te respirînd încet şi profund.
3. Plasează-ţi o mînă pe frunte (deasupra celui de-al treilea ochi) şi pe cealaltă la ceafă (la baza craniului).
4. Cheamă Reiki şi roagă-l să-ţi împlinească ţelul sau să scapi de obiceiul prost sau de boală (sau de orice altceva îţi doreşti) pentru binele tău suprem. Repetă afirmaţia cu voce tare, constant, în timp ce păstrezi această poziţie pentru cîteva momente.
5. Ia mîna de pe frunte, însă ţine-ţi în continuare cealaltă mînă la baza craniului. Meditează cîteva minute, permiţîndu-i fluxului Reiki să curgă şi vizualizează-te cît mai clar posibil, ca şi cum ţi-ai fi împlinit ţelul sau ai alungat un prost obicei sau te-ai vindecat de o anumită stare. Lasă imaginea „noii tale persoane" să-ţi devină foarte clară în minte. Transform-o într-un film ca să poţi vedea toate lucrurile noi şi minunate pe care vei putea să le faci, pe care le vei putea avea sau în care te vei transforma cînd îţi vei fi atins scopul.
6. În final, adoptă poziţia *Gassho* şi adu mulţumiri Reiki.

Folosirea Reiki pentru motivare, memorie şi dezvoltare personală

Poţi folosi Reiki pentru a te ajuta în propria motivare, pentru memorie şi pentru dezvoltarea personală fără să cunoşti simbolurile Gradului Doi, prin plasarea mîinilor în poziţiile pe care le-am recomandat mai jos pentru desemnarea simbolurilor, *intenţionînd* ca Reiki să curgă pentru a te ajuta în toate aceste aspecte, însă simbolurile fac aceste tehnici mult mai eficiente.

1. *Pentru motivarea de sine*, desenează un Simbol al Puterii deasupra frunţii, spunînd mantra de trei ori şi intenţionează ca Reiki să te ajute să-ţi sporeşti motivarea la modul general sau în sarcini precise.

2. *Pentru a-ţi ajuta memoria*, desenează fie un Simbol al Puterii deasupra capului sau un Simbol al Armoniei pe chakrele creştetului şi ale frunţii, spune mantrele de trei ori şi *intenţionează* ca Reiki să te ajute să-ţi aminteşti ceea ce ai uitat (se poate aplica pentru o memorie mai bună la modul general sau pentru lucruri anume).

3. *Pentru a te ajuta să înveţi pentru examene sau interviuri*, foloseşte Simbolul Armoniei pe chakrele creştetului şi celui de-al treilea ochi şi desenează-l, de asemenea, deasupra pasajelor, capitolelor sau informaţiilor pe care trebuie să le înveţi, spunînd încet mantra de trei ori şi intenţionînd ca Reiki să te ajute să înveţi.

4. *Pentru dezvoltarea de sine şi sporirea înţelegerii*, desenează pe ambele palme Simbolul Armoniei, urmat de Simbolul Puterii, apoi plasează-ţi ambele mîini pe cap, sau deasupra sprîncenei şi a cefei sau pe ambele părţi. Imaginează-ţi cum simbolurile îţi pătrund în cap, în timp ce spui încet mantrele sacre de trei ori, intenţionînd ca Reiki să te ajute în dezvoltarea de sine şi în înţelegere.

5. *Pentru a-ţi îndeplini scopurile, visurile şi ambiţiile*, desenează Simbolul Armoniei pe ambele mîini, urmat de Simbolul Puterii, apoi pune o mînă pe frunte şi cealaltă pe ceafă, spunînd mantra sacră de trei ori şi *intenţionînd* ca Reiki să te ajute să-ţi împlineşti ţelurile, visurile şi ambiţiile.

Capitolul 11

Vindecarea Sinelui Spiritual

Sinele tău Spiritual reprezintă tot ceea ce eşti tu, inclusiv energia corpului, trupul fizic, cel emoţional şi cel mintal. Vindecarea Sinelui tău Spiritual înseamnă dezvoltarea conştiinţei spirituale şi conectarea cu călăuza ta internă. În acest capitol îţi voi prezenta cîteva tehnici care să te ajute în aceste arii, inclusiv meditaţie şi vizualizare, dezvoltare psihică, lucrul cu îndrumătorii şi cu sfătuitorii şi, evident, folosirea Reiki.

Interpretarea mea personală este că Reiki reprezintă dragostea necondiţionată, legătura esenţială cu Universul, cu Sursa, cu Tot-Ceea-Ce-Există, aşa că îmi place în mod deosebit un citat din cartea lui Brian Grattan *Mahatma I & II - The I Am Presence*:

Ceea ce ştiinţa numeşte energie,
Religia numeşte Dumnezeu.
Totul este ENERGIE.
Totul este DUMNEZEU.
Esenţa lui Dumnezeu este IUBIREA.

Dezvoltarea conştiinţei spirituale

Din păcate, cei mai mulţi oameni nu sînt foarte conştienţi de Sinele lor Spiritual, astfel încît petrec mult timp încercînd să umple un gol interior inexplicabil, căutînd putere, bani şi succes material. Dar răspunsul nu este în afara lor; răspunsul este intern, nu extern şi este esenţa din interiorul tuturor - nucleul intern înţelept, iubitor, puternic şi creativ pe care unii îl numesc Sinele Superior sau Sinele Intern. Mai mult decît atît, conectarea cu el este mai uşoară decît cred majoritatea oamenilor, însă în lipsa acestei conexiuni este mai greu să găseşti puterea, înţelegerea şi inspiraţia necesare pentru a putea realiza vindecarea la alte niveluri ale fiinţei noastre - fizic, mintal şi emoţional.

Pentru unii oameni, „trezirea la realitate" din punct de vedere spiritual are loc cînd se petrec anumite schimbări majore sau traume în viaţa lor, cum ar fi o experienţă aproape mortală, naşterea unui copil ori boala gravă a unei persoane apropiate. În aceste momente ne concentrăm foarte puternic asupra evenimentului respectiv, iar preocupările cotidiene sunt împinse într-un plan secund, permiţîndu-ne să ajungem la o altă stare. În cazul altora, dezvoltarea conştiinţei spirituale are loc în timp, de obicei prin intermediul exerciţiilor de dezvoltare spirituală, cum ar fi meditaţia sau rugăciunea - şi practicarea Reiki poate avea acelaşi rezultat.

Paşii vindecării Sinelui Spiritual

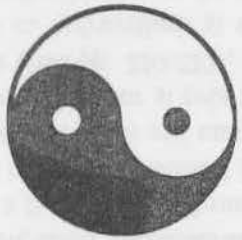
1. A fi prezent

Cel mai important element al vindecării sinelui spiritual este capacitatea de a fi prezent cu tine însuţi, de a fi „acum". Nu poţi începe procesul de vindecare în timp ce eşti preocupat de diverse probleme din trecut sau de planificarea viitorului.

2. Ancorarea la realitate

O metodă excelentă de a deveni mai prezent este angajarea în procesul de ancorare a sistemului tău energetic la Pămînt. Iată una dintre metodele prin care poţi face asta:

1. Relaxează-te stînd în picioare sau întins şi respirînd adînc de mai multe ori pentru a expulza orice exces de aer din plămînii tăi.
2. Imaginează-ţi cum se formează o conexiune între baza şirei spinării tale şi centrul Pămîntului.
3. Întăreşte şi curăţă acest canal trăgînd Reiki prin chakra creştetului tău şi permiţîndu-i să curgă în jos şi apoi în sus pe canal.
4. *Intenţionează* ca Reiki să curgă în jurul corpului tău, să disloce orice blocaje şi foloseşte canalul creat pentru a elimina orice exces de energie negativă şi orice condiţie fizică nedorită, trimiţîndu-le în jos, în Pămînt, pentru a fi transformate şi reciclate.
5. Imaginează-ţi energia din Pămînt ridicîndu-se prin chakrele tălpilor tale şi urcînd prin meridianele energetice în picioare, pe şira spinării şi în sus prin linia Hara pînă în chakra inimii. Acest lucru va avea ca efect ancorarea ta, conectarea ta la realitate şi îţi va aduce o mai bună concentrare asupra propriului corp.



Simbolul yin/yang

6. În sfîrşit, adu mai mult Reiki în chakra creştetului tău şi trage-l în jos către linia Hara şi către chakra inimii tale, permiţîndu-i să se amestece cu energia Pămîntului astfel încît să formeze un simbol yin/yang de energii echilibrate spirituale şi pămîntene.
7. Stai aşa cîteva minute, timp în care cele două tipuri de energii se echilibrează, aducîndu-te la o stare de calm, de concentrare şi ancorare.

3. Stabilirea conexiunii cu propria esenţă spirituală

După ce te-ai ancorat şi ţi-ai stabilizat propriul corp, poţi să aduci în el mai mult din energiile spirituale înalte ale esenţei sau sufletului tău, iar acest lucru va accelera creşterea spirituală şi conştiinţa şi va stimula vindecarea la toate nivelurile. Aşa cum am precizat şi în capitolul 3, nu toată energia sufletului tău poate fi integrată în trupul fizic – este mult prea vastă şi infinită –, dar odată ce te-ai obişnuit cu Reiki, vei fi întotdeauna capabil să canalizezi Reiki sau energia sufletului tău în interior, de fiecare dată cînd doreşti, vibrînd mai mult şi devenind din ce în ce mai „iluminat".

4. Conectarea cu Sinele Superior

Există mai multe modalităţi de conectare cu Sinele Superior. Cea mai simplă cale este pur şi simplu căutarea unui loc liniştit, unde poţi fi singur şi nu vei fi deranjat pentru o anumită perioadă de timp (undeva în natură este cel mai potrivit, cum ar fi într-o grădină, un parc sau malul unui rîu), unde, fie şezînd, fie întins, *intenţionează* să te conectezi cu vocea interioară. (Energia îţi urmează gîndurile, deci *intenţia* este cea care stabileşte conexiunea.)

S-ar putea să ai întrebări – nu ezita să întrebi tot ceea ce doreşti să ştii. Răspunsurile apar brusc în mintea ta, tulburîndu-te, deoarece este posibil să crezi că sînt doar gîndurile tale, dar singurul aspect care te poate ajuta să faci distincţia între îndrumare şi propriul proces de gîndire este viteza cu care apar aceste răspunsuri. Cînd primeşti

îndrumare de la Sinele Superior, răspunsurile apar adesea brusc în mintea ta chiar înainte de a fi terminat de formulat întrebarea. Treptat, vei începe să ai mai multă încredere în această intuiţie şi cu cît vei avea mai multă încredere, cu atît vei primi mai multă îndrumare.

Te poţi conecta cu Sinele Superior şi prin folosirea exerciţiului de vizualizare descris mai jos (vezi pp. 230-232), pe care l-am descoperit de fapt pentru conectarea cu îndrumătorii şi sfătuitorii. Unii oameni cred că îndrumătorii şi sfătuitorii spirituali sînt diverse părţi ale energiei propriului nostru suflet sau Sine Superior, însă vizualizarea te ajută să cîştigi profunzime, inspiraţie şi îndrumare – indiferent de originea ei!

Scrierea automată

O altă cale de a primi îndrumare de la Sinele Superior este prin intermediul unui proces numit scriere automată. Metoda pe care o voi descrie o folosesc eu însămi în mod regulat şi e foarte simplă. Implică întîi activarea părţii creative şi intuitive a creierului tău – partea dreaptă – prin scrierea cu mîna stîngă. (Stîngacii pot face şi ei la fel sau vor trebui probabil să folosească mîna dreaptă – depinde unde sînt localizate blocurile lor creative.) Este bine să ai un carneţel special pentru exerciţiile de scriere automată, deoarece este posibil să doreşti să revezi îndrumarea pe care ai primit-o săptămîna trecută, luna trecută sau chiar una primită cu ani în urmă. Ai grijă să notezi întotdeauna data.

1. Înainte de toate, ţinînd stiloul în mîna cu care scrii de obicei, scrie una sau două întrebări la care ai dori să primeşti răspuns. Îţi sugerez să începi cu următoarele întrebări: „Cine sînt eu?", „De ce sînt aici?" sau „Care este scopul meu?" şi „Cum pot obţine asta?". Acestea sînt întrebări cu adevărat profunde, dar vei fi uimit de răspunsurile pe care le vei primi – cîteodată doar cîteva cuvinte sau o propoziţie sau două, ori imagini sau simboluri, după cum cîteodată primeşti pagină după pagină de informaţii. Încearcă şi vei vedea.
2. Apoi ţine stiloul în mîna stîngă şi scrie următoarea afirmaţie: „Activează partea dreaptă a creierului meu". Acest lucru poate părea destul de ciudat la început, dar s-ar putea să fii surprins de cît de

uşor îţi va veni să faci acest exerciţiu. Dacă totuşi ce ai scris este aproape ilizibil şi găseşti că îţi este greu, ţinînd în continuare stiloul în mîna stîngă scrie următoarea afirmaţie: „Da, pot". Acest lucru este necesar doar pentru a-ţi permite singur să accesezi partea creativă, intuitivă, şi chiar funcţionează.
3. Ulterior începi să te concentrezi asupra propriei respiraţii. În timp ce inspiri în linişte, repetă-ţi întrebările la care doreşti răspuns; în timp ce expiri, continuă să repeţi în linişte întrebarea. Apoi, în pauzele dintre respiraţii, începe să scrii (ţinînd în continuare stiloul în mîna stîngă) orice îţi apare brusc în minte. La început s-ar putea să nu apară nimic sau foarte puţin ori chiar cîteva cuvinte care nu au nici un sens. Nu-ţi fă griji din această cauză – este doar Ego-ul tău care opune rezistenţă şi pune piedici. Acceptă cuvintele şi scrie-le fără a le judeca – cu perseverenţă, această tehnică poate oferi îndrumări şi sfaturi uimitoare.
4. Cînd simţi nevoia să respiri din nou, nu mai scrie; inspiră şi apoi expiră, iar ulterior, în timpul pauzelor dintre respiraţii, continuă scrierea automată. Continuă exerciţiul pînă cînd nu mai primeşti nici un răspuns la întrebarea ta.
5. Poţi trece la următoarea întrebare, iar procesul va fi identic: inspiraţie, expiraţie şi scriere în pauzele dintre respiraţii, pînă cînd nu mai primeşti nici o informaţie.
6. Dacă răspunsurile vin cu uşurinţă şi repede, ai stabilit un raport uşor şi o bună conexiune cu propriul Sine Superior, deci te poţi opri din a scrie cu mîna stîngă şi trece stiloul în mîna dreaptă (dacă aceasta este mîna cu care scrii în mod obişnuit), continuînd exerciţiul. Poţi să ajungi chiar să fii capabil să continui pur şi simplu să scrii fără să mai aştepţi pauzele dintre respiraţii, dar mai întîi fă întregul exerciţiu de mai multe ori.
7. Poţi trece ulterior la următoarea întrebare, sau să te opreşti să citeşti şi să contemplezi ceea ce ai scris.

5. Conectarea cu sfătuitorii şi îndrumătorii

Ajutoarele din alte planuri pot constitui o parte importantă a oricărui proces de vindecare dacă te poţi obişnui cu ideea. Deşi toate tipurile de vindecări sînt autovindecări, totuşi nu trăim sub un glob de sticlă, iar unii oameni se simt chemaţi să lucreze cu sfătuitorii şi îndrumătorii spirituali (sau părţi ale Sufletului/Spiritului/Sinelui Superior pe care ei au ales să îi numească îndrumători şi sfătuitori) cînd fac Reiki. De fapt, ei fac acest lucru fie cînd folosesc energia vindecătoare, fie cînd meditează, şi este posibil să aibă chiar capacitatea de a simţi prezenţa ajutoarelor în jurul lor ca pe o formă de energie.

Dacă doreşti să invoci sfătuitorii şi îndrumătorii (sau Sinele tău Superior) în timpul vindecării, atunci include-i în intenţia şi invocarea ta iniţiale cînd începi să foloseşti Reiki, rugînd sfătuitorii şi îndrumătorii să te ajute în procesul de vindecare pe care doreşti să îl începi. Nu uita să le mulţumeşti ulterior. Dacă te simţi copleşit, bolnav sau dezechilibrat în orice fel, poate fi potrivit să ceri ajutor şi sprijin, dar nu te poţi aştepta să sari peste problemă sau să se rezolve de la sine. Ceea ce primeşti este o perspectivă asupra lucrurilor şi îndrumare – tu eşti cel care face treaba.

Te poţi conecta cu un sfătuitor sau îndrumător al spiritului printr-un exerciţiu de vizualizare şi există mai multe modalităţi de a face asta. Poţi cere sau intenţiona la începutul vizualizării să întîlneşti un îndrumător sau un înger păzitor şi apoi să-ţi imaginezi cum te întîlneşti cu el, de exemplu, într-o poiană sau în vîrful unui munte spiritual. Dacă ai Gradul Doi, poţi întări conexiunea folosind simbolurile Reiki. Iată un exerciţiu de meditaţie pe care l-am inventat pentru stabilirea unei conexiuni puternice, exerciţiu care sper că îţi va face plăcere.

1. Asigură-te că stai jos sau stai întins confortabil într-un loc unde nu vei fi deranjat măcar douăzeci de minute. Permite propriului corp să devină concentrat şi relaxat, respirînd profund şi regulat timp de cîteva minute.

2. Oferă-ţi autoprotecţie pentru această călătorie vizuală către sferele spirituale fie imaginîndu-ţi că eşti înconjurat de un balon umplut cu Reiki, fie imaginîndu-ţi un Simbol al Puterii în faţa ta şi două Simboluri ale Puterii pe fiecare parte.

3. Imaginează-ţi un curcubeu sau o scară obişnuită ori o scară cum sînt cele din blocuri urcînd drept spre sferele spirituale, sau desenează ori imaginează-ţi Simbolul Distanţei, spunînd în tăcere mantra sa de trei ori, şi trimite-l în sus ca un pod sau ca un curcubeu către sferele spirituale.

4. Imaginează-te mergînd pe acest pod, iar Reiki curge în faţa ta, sau desenează ori imaginează un Simbol al Armoniei în faţa ta, spunînd în tăcere de trei ori mantra sa pentru a armoniza energiile tale cu vibraţiile mai înalte ale dimensiunii spirituale.

5. Vezi sau simţi sfătuitorul sau îndrumătorul tău (ori Sinele Superior) venind pentru a se întîlni cu tine. S-ar putea să îi vezi ca fiinţe fizice sau ca o lumină frumoasă sau doar să simţi prezenţa lor iubitoare.

6. Lasă îndrumătorul, sfătuitorul sau Sinele Superior să te conducă într-un loc în care poţi comunica cu ei şi roagă-i să te ajute în problemele, dificultăţile sau întrebările pe care le ai la momentul respectiv. Oferă-ţi mult timp pentru această experienţă.

7. După ce ai terminat comunicarea,ei te vor conduce înapoi la capătul curcubeului, al scării sau al podului făcut de Simbolul Distanţei şi este posibil să îţi dea un semn sau un cadou pe care să îl iei cu tine înapoi în sferele fizice.

8. Cînd eşti pe punctul de a pleca, mulţumeşte îndrumătorului, sfătuitorului sau Sinelui tău Superior pentru ajutorul şi inspiraţia pline de iubire oferite. Întoarce-te şi – luînd cu tine orice cadou sau semn – mergi înapoi în jos pe curcubeu, scară sau pod către locul în care stai jos sau stai întins.

9. Retrage în imaginaţia ta curcubeul, scara sau podul făcute de Simbolul Distanţei. Analizează în minte ceea ce ai văzut sau experimentat,

examinează şi încearcă să interpretezi semnificaţia semnului sau a cadoului pe care l-ai primit – s-ar putea să-ţi fie mai uşor să scrii totul.

10. Petrece cîtva timp doar făcînd Reiki pe tine însuţi şi meditează asupra înţelegerii sau inspiraţiei pe care ai primit-o.

Importanţa meditaţiei

Introducerea meditaţiei în rutina ta zilnică poate fi o cale simplă şi eficientă de sporire a creşterii tale personale şi a dezvoltării spirituale. Meditaţia este o stare de conştiinţă modificată ce rezultă în urma unei stări de relaxare profundă ce poate fi utilizată pentru creşterea sau descreşterea nivelului de conştientizare a lumii din jur. Îţi permite să experimentezi şi să te bucuri de posibilitatea de a fi o singură entitate formată din tine şi Univers, aduce cu sine o acceptare a propriei persoane şi duce la o mai profundă cunoaştere interioară faţă de simpla cunoaştere dobîndită.

Meditaţia este o disciplină mintală şi spirituală deschisă tuturor celor care doresc să o încerce. Meditaţia de succes cere exerciţiu şi ceva autodisciplină, dar nu trebuie să fie dificilă – nu trebuie să stai cu picioarele încrucişate în poziţia lotus decît dacă doreşti acest lucru şi nu trebuie să ţinteşti imediat către o completă golire a minţii! După un timp îţi va veni foarte uşor să faci asta şi meditaţia va deveni o parte naturală a vieţii tale cotidiene.

În toate formele de meditaţie există o anumită concentrare şi liniştire a minţii. La început, meditaţia vizează simpla reducere (şi, eventual, eliminare) a zgomotului vieţii zilnice, a stresului din mediul în care trăim şi realizarea unei zone în care sîntem liberi să ne conectăm cu sinele nostru. Ne ajută să depăşim problemele şi iluziile pe care ni le creăm şi care am permis să ne fie create de alţii şi totodată să depăşim tabieturile pe care ni le-am format şi care ne ţin în loc. Meditaţia ne permite să trecem dincolo de viaţa cotidiană, în ceea ce sîntem cu adevărat. Arta concentrării şi conştientizării faptului că sîntem în acel moment modifică activitatea creierului, ceea ce ne duce la o deschidere

mai mare a noastră către fericirea Universului. Există mai multe metode de meditaţie, cum ar fi:

- Psalmodierea sau cîntatul folosind în mod repetat fraze simple sau mantre – cum ar fi psalmodierea principiilor Reiki sau a mantrelor simbolurilor Reiki.
- Meditarea asupra simbolurilor, icoanelor sau mandalelor – ori asupra simbolurilor Reiki.
- Meditarea asupra celor patru elemente – aer, pămînt, foc şi apă.
- Meditarea cu sunet, cum ar fi gongurile tibetane sau sunetele din natură.
- Meditarea asupra respiraţiei, numărînd fiecare inspiraţie sau concentrîndu-te asupra aerului care intră şi iese pe nas.
- Meditarea îndrumată, numită de obicei vizualizare, care te duce într-o călătorie în sinele tău profund.

Toate metodele de meditaţie sînt acceptate în egală măsură, astfel încît poţi încerca mai multe dintre ele în căutarea celei care ţi se potriveşte cel mai bine sau poţi descoperi că folosirea unei combinaţii de forme de meditaţie reprezintă calea prin care te poţi dezvolta. Poţi începe prin găsirea unui loc liniştit şi confortabil unde nu vei fi deranjat, astfel încît să poţi şedea sau sta întins nemişcat pentru o perioadă. În general se consideră că nu este bine să meditezi imediat după o masă copioasă. Este recomandat ca şira spinării să fie dreaptă, deoarece în acest mod chakrele sînt aliniate şi i se permite energiei tale *Chi* să curgă cum trebuie, dar nu este necesar să stai jos cu picioarele încrucişate în poziţia lotus. Probabil că ţi-ar plăcea să ai una sau două lumînări aprinse şi să arzi nişte beţişoare parfumate sau uleiuri relaxante, dar acestea sînt facultative – nu ai neapărată nevoie de ele.

Cînd eşti pregătit, pur şi simplu concentrează-te asupra propriei persoane începînd prin a respira adînc şi regulat şi permiţînd trupului să se relaxeze. Cîteodată, această stare este obţinută cel mai bine prin încordarea muşchilor şi apoi prin relaxarea lor, începînd cu gambele şi

apoi cu restul muşchilor de la picioare, trecînd apoi la trunchi, la umeri şi mîini şi, în sfîrşit, la gît, faţă şi cap.

Încearcă să obţii un ritm regulat, încet de respiraţie (pe nas, şi nu pe gură). O metodă de păstrare a concentrării pe respiraţie este numărarea fiecărei inspiraţii: 1, 2, 3 şi tot aşa pînă la 9. După cea de-a noua respiraţie, reîncepi cu 1, 2, 3 şi tot aşa din nou pînă la 9, continuînd astfel timp de aproximativ cinci minute. Cînd eşti foarte obişnuit să meditezi, poţi continua aşa pentru perioade mult mai mari de timp, dar cinci minute de două ori pe zi este un bun punct de pornire.

Odată ce ţi-ai făcut un obicei din a medita, poţi încerca şi alte metode pînă cînd găseşti una sau două care îţi plac. Dacă te uiţi în ziarul local, vei găsi frecvent grupuri care anunţă că fac cursuri de meditaţie şi, de asemenea, există foarte multe cărţi, CD-uri şi casete disponibile pe piaţă care tratează acest subiect. Dacă meditaţia nu este ceva familiar pentru tine, îţi recomand cu căldură să o încerci, deoarece reprezintă una dintre modalităţile cele mai bune de obţinere a calmului, a liniştii interioare, care te vor ajuta la autovindecare.

Meditaţia îndrumată

În meditaţia îndrumată, numită frecvent vizualizare, permiţi Sufletului/Spiritului/Sinelui tău Superior să-ţi influenţeze mintea şi să-ţi prezinte noi idei şi concepte sau o nouă perspectivă asupra lucrurilor. Frecvent, de-a lungul fiecărei zile, ceva ne scoate din realitatea noastră limitată, iar gîndurile pot să zburde liber – o stare pe care o numim de obicei „visare cu ochii deschişi", ce nu este altceva decît „o stare de conştiinţă modificată". Meditaţia îndrumată sau vizualizarea este un vehicul mult mai structurat, eficient şi care conferă mai mult suport pentru atingerea stării de conştiinţă modificată, stare în care devenim deschişi ghidării venite din partea Sinelui Superior.

Cînd începi vizualizarea, te-ai putea aştepta să „vezi" lucrurile foarte însufleţite, iar unii oameni chiar aşa le văd. Ca exerciţiu, închide ochii şi încearcă să îţi aminteşti cum arată dormitorul tău. Poţi „vedea" cum este aranjată mobila? „Ştii" ce culoare are perdeaua? Aceasta este

vizualizarea! Cu cît faci mai des călătorii vizuale, cu atît mai clară, mai bine definită şi mai precisă va fi concentrarea asupra a ceea ce „vezi". Nu trebuie să ai aşteptări nerealiste, după cum am mai spus, aşa că nu te aştepta la un ecran Panavision multicolor!

Există multe exerciţii de vizualizare în această carte, după cum există pe piaţă multe CD-uri şi casete despre vizualizare şi meditaţie îndrumată. Preferatele mele sînt cele ale lui Gill Edwards şi Sanaya Roman, prezentate detaliat în secţiunea „Resurse" (vezi p. 284), dar poţi bineînţeles să îţi creezi propriile casete sau pur şi simplu să îţi laşi mintea să te ducă unde vrea ea. Începe prin alegerea unui loc frumos pe care să ţi-l imaginezi, cum ar fi o poiană într-o pădure sau un golf unde poţi auzi în fundal zgomotul uşor al valurilor, apoi lasă-te pur şi simplu în voie şi gustă plăcerea momentului.

Utilizarea simbolurilor şi a mantrelor Reiki pentru meditaţie

Dacă ai Gradul Doi, probabil că îţi va face plăcere să încerci următoarele tehnici.

Psalmodierea mantrelor

Stai jos în linişte, concentrează-te respirînd adînc şi regulat, avînd spatele drept, şi începe să psalmodiezi una din mantrele-simbol. Psalmodierea în acest mod este făcută de obicei într-un stil monoton, iar dacă urmezi tradiţiile estice vei psalmodia mantra de 180 de ori. Totuşi, poţi psalmodia pînă cînd doreşti să te opreşti. Cînd fac acest exerciţiu, găsesc că mantra pentru Simbolul Puterii este foarte energizantă, cele pentru Simbolul Armoniei sînt foarte calmante, în timp ce acelea pentru Simbolul Distanţei inspiră intuiţie, iar Simbolul Maestru îmi dă pur şi simplu o stare de bine suprem!

Meditaţia prin respiraţie folosind mantrele

Dacă eşti obişnuit cu meditaţia prin respiraţie, atunci acest exerciţiu va fi doar o adaptare. Stai jos în linişte, cu spatele drept, şi concentrează-te asupra respiraţiei. În timp ce inspiri spune în gînd mantra, iar în timp ce expiri spune în gînd mantra, permiţînd respiraţiei tale să devină tot mai adîncă şi mai rară pe măsură ce faci exerciţiul. Poţi continua cît timp doreşti, dar o durată de la zece la cincisprezece minute este suficientă. Evident, poţi folosi oricare dintre simboluri sau fă cîte cinci minute de meditaţie prin respiraţie pentru fiecare simbol.

Vizualizarea şi meditaţia prin respiraţie

Acest exerciţiu este o adaptare a exerciţiului de meditaţie prin respiraţie de mai sus. La fel ca mai sus, inspiră şi expiră, spunînd în gînd mantrele pentru tine însuţi, dar, în plus, vizualizează fiecare simbol în parte. Acest lucru induce de obicei o stare de meditaţie foarte profundă după aproximativ cinci minute şi duce adesea la înţelegere sau inspiraţie.

Intrarea în simboluri

Toate simbolurile Reiki sînt tridimensionale, au înălţime, lăţime şi adîncime, aşa că experimentează-le pe toate pe rînd, desenîndu-le în aer la dimensiuni foarte mari, imaginîndu-ţi că se măresc, şi apoi intră în ele. Lasă esenţa fiecărui simbol să-ţi intre în corp şi în minte şi probabil că vei simţi înţelegere sau inspiraţie. Această tehnică se pretează cel mai bine la spaţii deschise, dacă reuşeşti să găseşti un loc unde să ai intimitate.

Păşitul pe simboluri

Imaginează-ţi că unul dintre simboluri este desenat pe jos şi păşeşte în interiorul lui. Aşteaptă puţin, pînă cînd poţi simţi Reiki curgînd, apoi începe să păşeşti, urmărind forma simbolului, încet şi constant. Dacă ai un spaţiu potrivit (mare), probabil că ţi-ar plăcea să închizi ochii, deoarece acest lucru sporeşte senzaţia pe care o ai. Experimentează

frumuseţea formei simbolului în timp ce spui în linişte mantra sa. Dacă foloseşti Simbolul Distanţei, îţi poţi imagina şi faptul că te conectează cu viitorul Sine, formînd un pod peste timp. Această experienţă poate să fie deosebit de puternică şi pătrunzătoare.

Creşterea intuiţiei şi a capacităţii psihice

Toată lumea are o anumită formă de capacitate psihică, pe care toţi pot alege să o dezvolte sau să o blocheze. Totuşi, familiarizarea cu tehnica Reiki poate duce frecvent la deblocarea aceste capacităţi sau îţi poate permite să o dezvolţi mai mult decît ai fi făcut-o în alte condiţii. Acest lucru nu trebuie să te îngrijoreze, deoarece Reiki lucrează pentru binele tău suprem, astfel încît, dacă este momentul potrivit pentru tine în călătoria ta spirituală să îţi dezvolţi abilităţile intuitive, atunci vei putea face asta.

Dacă doreşti să îţi dezvolţi şi mai mult conştiinţa fizică şi capacităţile intuitive, lucrează asupra celui de-al treilea ochi (chakra frunţii) ţinînd mîinile în acea zonă şi lăsînd Reiki să curgă în ea, *intenţionînd* ca Reiki să te ajute să-ţi dezvolţi uşor şi în siguranţă intuiţia pentru binele tău suprem. Eventual, încearcă următorul exerciţiu cu simbolurile Reiki. Înainte de a face acest exerciţiu, reciteşte secţiunea referitoare la protecţia energetică (vezi pp. 67-68).

1. Desenează atît Simbolul Puterii, cît şi Simbolul Armoniei pe fiecare mînă.
2. Ţine una dintre mîini (nu contează care) pe frunte, iar cealaltă în spatele capului, la aproximativ acelaşi nivel.
3. Eventual, desenează ambele simboluri pe frunte sau în aura ta, la o distanţă de aproximativ cinci centimetri depărtare de chakra celui de-al treilea ochi.
4. *Intenţionează* ca Reiki să curgă în cel de-al treilea ochi pentru a-ţi trezi şi spori capacitatea intuitivă uşor şi în siguranţă, pentru binele tău suprem.

5. Ţine-ţi mîinile pe cap cîteva minute, permiţînd curgerea fluxului Reiki.

Nu utiliza această tehnică prea frecvent sau prea mult timp, deoarece s-ar putea să îţi dea dureri de cap. Dacă nu te simţi confortabil în timp ce faci acest exerciţiu, scrie pe o bucată de hîrtie: „Doresc să îmi dezvolt propria conştienţă psihică uşor şi în siguranţă, pentru binele meu suprem". Ţine hîrtia între mîini şi dăruieşte-i Reiki sau desenează simbolurile deasupra acesteia ori pune-o în centrul unui cerc format din cristale (vezi p. 265).

PARTEA A IV-A

Cum să-ţi vindeci viaţa

Capitolul 12

Lucrul cu principiile Reiki

În capitolul 1 am descris cum a adoptat doctorul Usui cinci principii pentru o viaţă mai bună, scrise iniţial de către Mutsuhito, Împăratul Meiji al Japoniei. În mod normal, cînd participi la cursul Reiki Gradul Întîi eşti învăţat cele Cinci Principii ale Reiki, deşi este posibil ca versiunile să fie diferite, în funcţie de cum a fost învăţat la rîndul lui Maestrul tău Reiki. De exemplu, cînd am făcut Gradul Întîi Reiki, am fost învăţată următoarele:

1. Doar astăzi nu te înfuria.
2. Doar astăzi nu te îngrijora.
3. Onorează-ţi părinţii, profesorii şi strămoşii.
4. Cîştigă-ţi existenţa cinstit.
5. Arată recunoştinţă tuturor lucrurilor vii.

O altă versiune a acestor principii era de asemenea utilizată în mod obişnuit în anii '80 şi în anii '90:

1. Doar astăzi voi lăsa deoparte furia.
2. Doar astăzi voi lăsa deoparte îngrijorarea.
3. Astăzi îmi voi număra nenumăratele binecuvîntări.
4. Astăzi îmi voi face munca cinstit.
5. Astăzi voi fi blînd cu fiecare fiinţă vie.

Aceste două versiuni erau predate de cele două ramuri ale Reiki, prima de către Maeştrii care s-au alăturat Alianţei Reiki, sub conducerea lui Phyllis Lei Furumoto, nepoata doamnei Takata; cea de-a doua de către Maeştrii Tehnicii Iradierii® sub conducerea Barbarei Ray, altă membră a grupului de 22 de Maeştri ai doamnei Takata. Totuşi, la sfîrşitul anilor '90, autorul şi Maestrul Reiki Frank Arjava Petter ne-a revelat versiunea originală a principiilor, scrisă de doctorul Usui cu propria mînă, principii pe care el le-a tradus astfel:

Kyo dake wa	*Doar astăzi*
1. *Okoru-na*	1. Nu te enerva
2. *Shinpai suna*	2. Nu te îngrijora
3. *Kansha shite*	3. Arată apreciere
4. *Goo hage me*	4. Munceşte din greu (asupra ta)
5. *Hito shinsetsu ni*	5. Fii bun cu ceilalţi

O altă traducere din japoneză este următoarea:

Doar astăzi

Nu te enerva

Nu te îngrijora

Fii umil

Fii cinstit în muncă

Arată compasiune faţă de tine şi faţă de alţii

În mod evident, toate versiunile sînt asemănătoare, deşi cea de-a doua versiune vestică este mai apropiată de original. La prima vedere este greu să-ţi dai seama de unde a apărut cel de-al treilea Principiu Reiki: „Onorează-ţi părinţii, profesorii şi strămoşii", dar probabil că este doar o altă modalitate de a interpreta principiul „fii bun (arată compasiune) cu ceilalţi". „Onorează-ţi părinţii, profesorii şi strămoşii" nu înseamnă doar a fi astfel cu persoanele mai în vîrstă decît tine! Este vorba de a onora şi respecta toţi oamenii pe care îi întîlnim pentru rolul

pe care îl joacă în vieţile noastre – părinţi, fraţi, parteneri, prieteni, vecini, colegi, vînzători, şoferi de taxi ş.a.m.d. Înseamnă recunoaşterea importanţei oricărei interacţiuni pe care o avem în orice circumstanţă, pentru că fiecare persoană pe care o întîlnim ne învaţă cîte ceva, indiferent dacă ne place acea persoană sau o detestăm; fiecare interacţiune este o potenţială experienţă de învăţare, deoarece din perspectiva sufletului toate experienţele, plăcute sau neplăcute, contribuie la creşterea şi dezvoltarea lui. De asemenea, dacă îi respecţi pe (sau eşti bun cu) ceilalţi şi îi tratezi bine, ei te vor onora şi respecta la rîndul lor. Ce semeni, aia culegi!

Psalmodierea principiilor

Doctorul Usui şi-a instruit studenţii să repete zilnic Principiile cu voce tare, ca modalitate de introducere a acestora în vieţile lor, fiind considerate o parte vitală a sistemului lui de vindecare prin Reiki. Aşa cum ai văzut în capitolul 4, Principiile sînt în mod normal repetate sau psalmodiate ca parte a tehnicii *Hatsurei-ho* de meditaţie şi purificare. Am precizat acolo pronunţia fonetică (vezi p. 77), deci poţi încerca să le psalmodiezi în japoneza originală, ceea ce mi se pare un lucru minunat de făcut. Au un ritm şi o rezonanţă atît de liniştitoare, încît constituie o mantră ideală de psalmodiat. Poţi repeta acelaşi Principiu la nesfîrşit pentru a te ajuta să lucrezi asupra unui anumit aspect – de exemplu, dacă ţi se pare dificil să încetezi a te îngrijora în legătură cu o problemă, atunci psalmodierea Principiului „Doar astăzi nu te îngrijora" sau *Kyo dake wa, shinpai suna* poate fi de ajutor. Ca alternativă, repetarea tuturor celor Cinci Principii la nesfîrşit este un exerciţiu relaxant de meditaţie.

A trăi astăzi cu principiile Reiki

Deşi doctorul Usui a cerut studenţilor săi să trăiască respectînd Principiile acum mai bine de 80 de ani, ele sînt încă relevante astăzi pentru studenţii care urmează cursurile de Reiki aşa cum erau şi în trecut. A lucra mai îndeaproape cu Principiile Reiki poate constitui o parte valoroasă a autovindecării, pe măsură ce le inserezi în viaţa ta zilnică. De asemenea, utilizarea meditaţiei şi a simbolurilor Reiki va fi de ajutor pentru o înţelegere mai profundă a semnificaţiei acestor principii.

O metodă pe care s-ar putea să îţi placă să o utilizezi este transformarea Principiilor în afirmaţii pozitive. Poţi pune aceste afirmaţii sub perna ta sau în pătură, cînd faci un autotratament, *intenţionînd* ca Reiki să curgă în aceste afirmaţii pentru a te ajuta să le inserezi în propria fiinţă. Afirmaţiile sînt întotdeauna formulate la timpul prezent şi în termeni pozitivi şi, deoarece unele Principii îţi spun mai degrabă ce să nu faci decît ce să faci, trebuie uşor modificate faţă de forma lor iniţială. Ele pot avea următoarea formă, dar poţi găsi şi o versiune proprie:

Principiile Reiki	**Afirmaţie**
Doar astăzi nu te înfuria	Astăzi sînt calm şi liniştit
Doar astăzi nu te îngrijora	Astăzi sînt lipsit de griji şi plin de bucurie
Onorează-ţi părinţii, profesorii şi strămoşii	Astăzi apreciez pe toată lumea şi totul în viaţa mea
Cîştigă-ţi existenţa cinstit	Astăzi cresc personal şi spiritual cu Reiki
Arată recunoştinţă tuturor lucrurilor vii	Astăzi aleg să fiu bun cu toată lumea şi cu tot ceea ce întîlnesc

Doar astăzi

Unul dintre cele mai importante aspecte ale Principiilor Reiki este expresia „Doar astăzi", deoarece subliniază necesitatea de a trăi momentul şi de a fi conştienţi de ceea ce se întîmplă în jurul nostru; necesitatea de a trăi în prezent, „acum". Una dintre maximele mele favorite este următoarea:

Ieri este istorie;

Mîine este un mister;

Astăzi este un cadou,

De aceea este numit prezent!

A fi atent este un principiu budist, însemnînd a fi concentrat chiar aici, chiar acum şi a nu permite gîndurilor tale să hoinărească în amintirea unor vremuri trecute sau în imaginarea vremurilor ce vor veni. Mulţi oameni petrec cea mai mare parte a timpului avînd mintea în altă parte. Gîndurile lor sînt veşnic la ceea ce s-a întîmplat ieri sau săptămîna trecută sau anul trecut; ceea ce şi-ar fi dorit să spună agentului de circulaţie, de ce nu au cumpărat televizorul la reducere cînd au avut ocazia şi aşa mai departe. Gîndurile lor sînt în mod constant orientate spre ce va fi în viitor, de la scenarii de tipul „ce ar fi dacă" la ce este în frigider şi poate fi gătit pentru cina din seara respectivă ori unde să meargă în vacanţă sau cum să facă să îşi ducă la timp fiul la cursurile de înot şi tot aşa. În timp ce aceste gînduri îţi trec prin minte nu îţi trăieşti viaţa aşa cum este ea; eşti pe pilot automat.

Eckhart Tolle, în cartea *The Power of Now*, afirmă: „Oriunde eşti, fii acolo în totalitate". El sugerează că, pentru unii oameni, „acum" nu este satisfăcător, astfel că simt nevoia să fugă din prezent gîndindu-se la ceea ce a fost sau la ceea ce ar fi putut fi dacă lucrurile ar fi avut un alt mers. El sugerează că, dacă simţi că propriul „aici şi acum" nu poate fi suportat şi te face nefericit, ai trei opţiuni: ieşi din situaţia respectivă,

schimbi situaţia sau o accepţi în totalitate. Este un răspuns direct şi rigid, dar este vorba de asumarea responsabilităţii pentru propria viaţă şi acceptarea consecinţelor. Alege una dintre aceste opţiuni şi alege chiar acum, este sugestia autorului. Apoi continuă-ţi viaţa – în prezent.

Există cîteva lucruri simple pe care le poţi face pentru „a fi acum". Încearcă acest lucru cînd ai un pic de timp pentru tine. Ia un ceas cu alarmă sau ceva similar şi fixează-l să sune din oră în oră timp de opt ore. Cînd sună, fă o pauză de trei-cinci minute şi încearcă să fi conştient, folosindu-ţi toate simţurile – uită-te în jur, ia seama la culori, forme, lumini şi umbre; ascultă orice sunet; atinge lucrurile din jurul tău, remarcă-le textura şi temperatura; simte miresmele şi aromele din jurul tău. Dacă alarma se declanşează în timp ce mănînci sau bei ceva, apreciază-le gustul şi compoziţia.

Poate părea un exerciţiu simplu şi te poţi întreba de ce trebuie să îl faci mai mult de o dată pe zi, dar poate fi foarte necesar să îl faci la intervale de o oră, deoarece astfel devii mai sensibil la diverse senzaţii pe măsură ce trece ziua. Este un exerciţiu recomandat cînd lucrurile în viaţa ta nu merg prea bine sau cînd ştii că ai avut cîteva zile cînd nu ţi-ai văzut capul de treburi, deoarece lucrurile se vor pune în ordine. Totodată, te ajută să îţi aminteşti că eşti o fiinţă care trăieşte, nu una care doar acţionează!

Vizualizarea alegerilor şi a schimbărilor

Iată o vizualizare simplă care s-ar putea să te ajute în luarea deciziilor. Gîndeşte-te la o situaţie particulară şi la variatele opţiuni pe care le ai (este de preferat să nu fie mai mult de trei). De exemplu, dacă eşti nemulţumit de slujba pe care o ai, opţiunile sînt următoarele: fie să rămîi pe acelaşi post, fie să rămîi în companie, dar să încerci să lucrezi în alt departament, fie să îţi schimbi locul de muncă.

- Mai întîi, relaxează-te prin metoda obişnuită, şezînd sau stînd întins confortabil şi permiţînd respiraţiei tale să devină profundă şi regulată,

apoi *intenţionează* să ai un balon de lumină în jurul tău; umple-l cu Reiki astfel încît să formeze un scut protector în jurul tău.

- Roagă Reiki şi Sinele tău Superior să te ajute în luarea deciziei şi începe o călătorie interioară. Imaginează-te mergînd pe un coridor; la capătul lui găseşti două sau trei uşi. Petreci cîteva minute examinînd uşile. Din ce material sînt făcute? Ce culoare au? Par solide? Decide care uşă reprezintă fiecare dintre opţiunile tale. (Dacă doreşti, poţi să ai încă o uşă care să reprezinte „altceva", ceea ce poate să însemne pur şi simplu o altă oportunitate ce poate apărea în curînd.)
- Deschide pe rînd fiecare uşă şi fie te uiţi la ce apare dincolo de prag, fie intri în „acea realitate". Poţi avea o viziune a ceea ce ar putea fi sau ceea ce vezi să fie doar simbolic. De exemplu, este posibil să vezi dincolo de uşă un peisaj însorit, reprezentînd una dintre opţiuni, ceea ce ar fi un semn bun! Totuşi este posibil să vezi şi o scenă furtunoasă, indicînd problemele ce pot apărea dacă alegi respectiva variantă, sau poţi vedea doar ceaţă, ceea ce înseamnă de obicei că nu este momentul potrivit să iei o anumită decizie. Nici una dintre aceste viziuni nu înseamnă în mod obligatoriu „nu", ci arată că probabil trebuie să mai aştepţi.
- După ce ai avut timp să explorezi ce este în spatele uneia dintre uşi, închide-o cu grijă şi mergi la următoarea. După ce ai văzut ce este în spatele tuturor uşilor, imaginează-te mergînd înapoi de-a lungul coridorului către locul de unde ai pornit, apoi revino la conştiinţa lucrurilor care te înconjoară – scaunul pe care stai sau patul pe care eşti întins şi sunetele din cameră. După ce conştiinţa ţi-a revenit în totalitate, respiră adînc de cîteva ori şi apoi scrie tot ceea ce ai experimentat. Cîteodată nu înţelegi imediat semnificaţia a ceea ce ai vizualizat, de aceea scrisul te ajută să îţi aminteşti, dacă vei dori să faci o verificare după o zi sau două. Termină exerciţiul dăruindu-ţi Reiki timp de cinci sau zece minute.

Nu te enerva

În anumite situaţii, mînia poate părea singura opţiune, dar poate fi o stare emoţională foarte distructivă ce ne răneşte la fel de mult pe noi înşine, ca şi pe cei spre care este îndreptată ; frecvent, sînt chiar oamenii la care ţinem cel mai mult. De obicei, furia se declanşează atunci cînd cineva sau ceva nu corespunde aşteptărilor noastre sau chiar, mai important, cînd nu ne ridicăm la înălţimea propriilor aşteptări. Totuşi, ca orice altă stare emoţională, mînia este de fapt o alegere conştientă, un răspuns clasic pe care ţi l-ai format (vezi, de asemenea, p. 196).

Exprimarea furiei faţă de cineva duce la singurul rezultat că atît tu, cît şi cealaltă persoană vă veţi simţi prost, dar tu *poţi* schimba această situaţie. Poţi găsi modalităţi mai sănătoase şi mai sigure de exprimare a frustrării, care stă de obicei la baza furiei, transformînd această stare emoţională în creativitate sau făcînd o scurtă plimbare ori făcînd clasicul exerciţiu : număratul pînă la 10 înainte de a vorbi ! Cîteodată, o scurtă pauză este singurul lucru pe care trebuie să îl faci pentru a detensiona situaţia şi pentru a putea vorbi calm, într-o manieră adultă şi pozitivă, mai degrabă decît să aluneci imediat în conflict şi agresivitate.

Data viitoare cînd eşti furios, fă pur şi simplu o pauză pentru a te întreba : „De ce ? Ce se întîmplă ? Nu cumva situaţia asta mi se întîmplă cam des ? Sînt înfuriat chiar din cauza lucrului care cred că m-a enervat – cum ar fi un comentariu jignitor al partenerului în faţa prietenilor – sau este vorba de ceva mai profund, cum ar fi o insatisfacţie generală în legătură cu relaţia respectivă ? ". Punîndu-ţi aceste scurte întrebări, vei începe să dezvălui aspectele care declanşează starea de furie şi vei putea începe atunci procesul de vindecare ori vei putea hotărî să nu te înfurii – doar astăzi. De asemenea, poţi folosi Reiki şi vizualizarea ca să capeţi iertare şi înţelegere faţă de tine însuţi şi faţă de ceilalţi.

Vizualizarea iertării

Încearcă acest exerciţiu gîndindu-te la o persoană cu care să începi deşi, dacă ai mai multă experienţă, poţi vizualiza un grup mic de persoane, cum ar fi cîţiva membri ai familiei sau cîţiva colegi.

- Aşază-te confortabil şi relaxează-te respirînd adînc şi regulat. Imaginează-ţi un balon de lumină în jurul tău pe care îl umpli cu Reiki astfel încît să formeze un scut protector în jurul tău. Cînd te simţi pregătit, imaginează-te pe malul unui rîu repede. Acordă-ţi timp pentru a face imaginea cît mai reală – poate fi un rîu pe care îl cunoşti sau îţi poţi imagina unul –, dar încearcă să vezi, să simţi şi să miroşi întreaga scenă : iarba, nisipul ori prundişul de pe malul rîului, cerul albastru şi soarele cald, mirosul florilor sălbatice, sunetul apei curgînd şi cîntecul păsărilor.
- Cînd ai imaginea clară în minte, uită-te pe celălalt mal al rîului şi vezi sau simţi o persoană stînd acolo. Este cineva în legătură cu care ai simţit furie şi cu care ai hotărît să te conectezi în această vizualizare. Lasă imaginea să se mărească astfel încît să poţi vedea cu ce este îmbrăcată persoana respectivă şi poate chiar să vezi expresia feţei sale.
- Acum roagă Reiki şi Sinele tău Superior să te ajute să manifeşti înţelegere şi iertare faţă de acea persoană şi faţă de tine însuţi. Simţi cum începe să se formeze un pod între voi, peste rîu. La început, podul poate fi foarte subţire, dar, treptat, se formează un pod solid. Poate părea a fi făcut din pietre sau stînci, lemn sau metal, sau poate fi construit din stînci ca nişte trepte, dar acum există o legătură între cele două maluri ale rîului. Dacă tot nu pare suficient de solid, roagă Reiki şi Sinele tău Superior să te ajute din nou dîndu-ţi încredere şi permiţîndu-ţi să crezi în acest proces. (Dacă ai Gradul Doi, îţi poţi imagina că Simbolul Distanţei se întinde în faţa ta şi formează podul.)
- Apoi păşeşte pe pod şi începe să îl traversezi, dar opreşte-te la mijloc. Persoana de pe malul celălalt a început poate la rîndul ei să

traverseze podul spre tine, dar dacă acest lucru nu s-a întîmplat, aşteaptă puţin şi imaginează-ţi Reiki curgînd din mîinile tale, umplîndu-ţi aura şi împrăştiindu-se în faţa ta peste pod înconjurînd şi îmbrăţişînd cealaltă persoană. Roagă Reiki să rezolve problemele dintre voi, pentru a crea armonie şi calm. (De asemenea, poţi folosi pentru asta şi Simbolul Armoniei.)

- Cînd vă întîlniţi la mijlocul podului, care reprezintă un spaţiu neutru pentru amîndoi, permite-i celeilalte persoane să spună tot ceea ce are nevoie să exprime, fără să judeci cele exprimate. Este o discuţie de la suflet la suflet, deci ceea ce spune cealaltă persoană este adevărul aşa cum îl percepe ea, chiar dacă nu este acelaşi adevăr ca al tău. Cînd termină de vorbit, exprimă-ţi la rîndul tău propriul adevăr şi roagă Reiki să curgă asupra situaţiei pentru a te ajuta să creezi o atmosferă de iertare şi încredere. Acest lucru poate lua cîteva minute, dar fii răbdător şi vei simţi cum o stare de calm îţi înconjoară trupul şi vei şti că v-aţi iertat unul pe altul la nivel de suflet.
- Imaginează-ţi cum dai mîna cu cealaltă persoană sau cum vă îmbrăţişaţi; zîmbeşte şi mulţumeşte-i pentru că a fost prezentă. De asemenea, mulţumeşte Reiki şi Sinelui tău Superior pentru că au fost prezenţi şi te-au ajutat în această situaţie. Apoi întoarce-te şi mergi înapoi pe partea ta de rîu, coboară de pe pod şi lăsă-l să se dizolve încet. Fă-i cu mîna şi zîmbeşte-i persoanei de pe celălalt mal al rîului, apoi lasă conştiinţa prezentului să revină treptat, simţind scaunul sau patul de sub tine şi auzind zgomotele din cameră. Notează experienţa avută, astfel încît să poţi ajunge ulterior la o înţelegere şi mai înaltă. Termină exerciţiul dăruindu-ţi Reiki timp de cinci sau zece minute.

Nu te îngrijora

Îngrijorarea este legată de frica de viitor, de necunoscut şi este adesea un răspuns la întrebarea „Ce ar fi dacă?" legat de ceva ce s-ar putea întîmpla, dar care în nouă cazuri din zece nu se întîmplă. Îngrijorarea este un alt obicei pe care ni-l formăm, dar oricît de îngrijoraţi am fi, nu

vom obţine sau schimba niciodată nimic prin asta, exceptînd faptul că ne vom simţi nefericiţi. Indiferent de problema sau situaţia care te îngrijorează, dacă poţi acţiona în vreun fel ca să faci o îmbunătăţire, fă acel lucru, dar dacă nu poţi face nimic, atunci nu ai altă opţiune decît să te laşi în voia lucrurilor.

Teama este adesea bazată pe convingeri negative despre viaţă sau lume, deci dacă, de exemplu, ai o concepţie generală că viaţa este o luptă continuă sau că lumea este periculoasă, aceasta îţi va influenţa judecata în legătură cu ceea ce ţi se întîmplă şi te va determina să-ţi faci griji legate de lipsa de bani, de posibilitatea pierderii locului de muncă, de a rămîne singur sau de a fi jefuit. Totuşi, unele temeri sînt mai ascunse. Cîteodată ne este teamă de unele lucruri deoarece ele pot constitui un start pozitiv, dar noi avem convingerea că lucrurile vor ieşi rău; de exemplu, putem evita să ne implicăm într-o relaţie deoarece, chiar dacă ne găsim „sufletul pereche", noi sîntem convinşi că oricum relaţia nu va merge şi atunci ne vom simţi şi mai rău.

Problema este că ne place să deţinem controlul asupra propriilor vieţi, dar de fapt puţine lucruri sînt sub controlul nostru direct. O altă frază de a mea favorită este: „Dacă vrei să-l faci pe Dumnezeu să rîdă cu poftă, spune-i despre planurile tale!". Dar atît timp cît continuăm să ne luptăm şi să ne străduim să preluăm controlul asupra vieţilor noastre, nu facem altceva decît să creăm un cerc de energie care înrăutăţeşte lucrurile – „Lucrurile cărora le opui rezistenţă persistă". Totuşi, nu are nici un sens să îţi reprimi propriile temeri. În loc de a face asta, mai bine încearcă să devii conştient de ce anume îţi este frică sau te îngrijorează cu adevărat şi apoi trimite dragoste şi Reiki către acea parte temătoare din tine însuţi.

De asemenea, poţi să vizualizezi lucrurile de care îţi este frică – de exemplu, un control la dentist, un interviu sau chiar ceva cu adevărat serios, cum ar fi moartea unui părinte, şi nu ţi-l poţi scoate din minte – şi să te vezi în plan imaginativ făcînd faţă situaţiei respective. De asemenea, cînd ai un gînd care îţi inspiră teamă, încearcă să zîmbeşti, deoarece psihicul poate urma fizicul – sau, cu alte cuvinte, dacă îţi modifici corpul, îţi modifici şi stilul de gîndire. Încearcă. Este foarte

greu să fii îngrijorat zîmbind! Dacă poţi pur şi simplu să faci abstracţie şi să încetezi să te îngrijorezi în legătură cu o situaţie, te vei simţi mai bine şi adesea soluţia apare pe neaşteptate – puţine lucruri se dovedesc a fi la fel de rele cum ni le-am imaginat. Deci, poţi alege să nu te îngrijorezi – doar astăzi.

Descoperă şi vorbeşte cu propriile temeri

Poţi, de asemenea, folosi Reiki şi vizualizarea ca să te ajute să-ţi descoperi şi să-ţi liniştești propriile temeri şi pentru a dezvolta speranţă şi încredere. Încearcă această vizualizare.

- Mergi într-o călătorie interioară pentru a descoperi şi vorbi cu una sau mai multe dintre temerile şi îngrijorările proprii, aşa că acordă-ţi cîteva minute pentru a te plasa într-un balon de lumină şi a-l umple cu Reiki, *intenţionînd* ca acesta să te protejeze de orice rău la toate nivelurile.
- Apoi imaginează-te pe o cărare la marginea unei păduri. Lumina soarelui trece printre copaci, te încălzeşte şi luminează cărarea. Pe partea cealaltă a cărării este un covor de clopoţei care arată şi miros frumos; începi să mergi de-a lungul cărării, intrînd în pădure. În timp ce mergi, în faţa ta este ceva ce îţi blochează drumul. La început nu îţi dai seama prea bine ce anume este, dar pe măsură ce te apropii poţi recunoaşte obstacolul. Poate fi un bolovan sau un trunchi de copac căzut peste cărare ori poate fi o persoană, un animal sau o pasăre sau o entitate luminoasă, dar nu este ameninţător în nici un fel şi te simţi în siguranţă, deoarece ştii că eşti protejat de Reiki care te ajută.
- Cînd ajungi destul de aproape de ceea ce îţi blochează cărarea, faci o pauză de cîteva momente şi întrebi blocajul ce temere sau îngrijorare simbolizează. Indiferent dacă este o persoană, o creatură sau un obiect, va putea să comunice cu tine la nivel energetic, aşa că pur şi simplu aşteaptă pînă cînd începi să primeşti impresii şi informaţii. Acestea pot fi cuvinte sau imagini, sunete sau simboluri, dar acceptă tot ceea ce ţi se spune, fără a judeca sau nega.

- În momentul în care nu mai primeşti nici un răspuns la întrebarea ta, roagă blocajul să te ghideze şi să-ţi spună ce anume poţi să faci pentru a învinge această temere sau îngrijorare; ascultă şi uită-te din nou după răspunsuri. Cînd ai terminat de primit impresii, mulţumeşte blocajului pentru ajutorul oferit şi întreabă-l dacă ar dori să primească nişte Reiki în schimb. Dacă spune că da, atunci imaginează şi *intenţionează* ca Reiki să curgă din mîinile tale pentru a înconjura blocajul cu energie vindecătoare, armonizatoare şi vei observa că blocajul începe să devină din ce în ce mai transparent, pînă cînd dispare de tot şi cărarea devine liberă din nou.
- Dacă blocajul nu doreşte să primească Reiki, cere-i să se dea la o parte şi să te lase să treci şi, de obicei, asta va face. Dacă refuză să îţi facă loc, înseamnă că trebuie să continui procesul de vindecare în legătură cu problema respectivă, dar ai primit informaţii care să te ajute să faci asta; mulţumeşte din nou şi întoarce-te pe cărare la punctul de pornire, la marginea pădurii.
- Lasă conştiinţa să înceapă să revină, simţind scaunul sau patul de sub tine şi auzind sunetele din cameră şi apoi notează experienţa abia avută, împreună cu toate gîndurile care îţi vin în minte în timp ce scrii, şi orice informaţie, sfat sau Simboluri pe care le-ai primit de la blocajul întîlnit. Termină exerciţiul dăruindu-ţi Reiki timp de cinci sau zece minute.

Arată apreciere

Societatea de astăzi pare să aibă o cultură a aşteptării mai binelui, astfel încît este uşor să uităm cît de multe lucruri avem deja. Este important să valorizăm şi să apreciem multe aspecte din vieţile noastre şi să fim recunoscători pentru multele noastre binecuvîntări – să dezvoltăm mai degrabă o atitudine recunoscătoare decît să considerăm că totul ni

se cuvine. Unii dintre cei care citesc această carte nu au un acoperiş deasupra capului şi sînt flămînzi, deci chiar şi în cea mai proastă zi a ta tot ai multe lucruri pentru care să fii recunoscător – şi această afirmaţie nu se doreşte a fi un comentariu pios ; este pur şi simplu un fapt al vieţii.

Există atît de multă frumuseţe, atîta distracţie, atîta plăcere de primit dacă ne acordăm pur şi simplu ceva timp în fiecare zi doar pentru a sta şi a privi – la frumuseţea unei flori sau la sublimul unui răsărit de soare ; la bucuria şi rîsul unui copil care se joacă, la gustul delicios şi aroma unui lucru atît de simplu cum este o bucată dintr-un fruct proaspăt. Este vorba de conştientizarea vieţii şi a ceea ce înseamnă să o trăieşti. Evident că vor fi urcuşuri şi coborîşuri, fericire şi tristeţe, dar fiecare experienţă este valoroasă deoarece te ajută să devii cine eşti.

Deci acordă-ţi în fiecare zi puţin timp doar pentru a aprecia ceea ce ai şi ceea ce este în jurul tău – de exemplu, la sfîrşitul fiecărei zile, gîndeşte-te la cel puţin cinci lucruri pentru care poţi fi recunoscător în acea zi şi notează-le într-un jurnal. Pînă la sfîrşitul unei singure săptămîni, vei avea o listă de treizeci şi cinci de lucruri pentru care să fii recunoscător, iar pînă la sfîrşitul unei luni, adăugînd sau eliminînd unele repetiţii, vei avea o sută cincizeci ! Iar unul dintre aspectele pozitive ale acestui lucru este că vei începe în mod natural să te simţi mai fericit şi mai puţin preocupat de ceea ce nu ai. De asemenea, legea abundenţei spune că, cu cît arăţi mai multă recunoştinţă, cu atît mai multă abundenţă îţi va da Universul, deoarece evident gîndeşti pozitiv, iar energia gîndurilor pozitive atrage lucruri pozitive. Deci, doar pentru astăzi, arată apreciere şi mulţumeşte pentru multele tale binecuvîntări.

Poţi, de asemenea, să foloseşti Reiki şi afirmaţiile pentru a te ajuta să înveţi să ai încredere în abundenţa Universului şi să îţi dezvolţi propria credinţă în faptul că meriţi dragoste, frumuseţe, linişte şi orice altceva ai nevoie sau îţi doreşti.

Stai liniştit şi concentrează-te asupra propriei persoane, respirînd adînc şi regulat şi intenţionînd să atragi Reiki prin chakra creştetului tău pînă cînd îţi umple întregul trup şi poţi simţi cum te furnică în mîini. Aşază-ţi mîinile pe sau aproape de chakra bazei (a 17-a poziţie a mîinii din tratamentul „Întregul Trup, Întregul Sine") şi începe să rosteşti

oricare dintre următoarele afirmaţii – sau poţi să inventezi propriile afirmaţii. Repetă fiecare afirmaţie cel puţin de douăzeci de ori, *intenţionînd* ca energia vindecătoare a Reiki să curgă în aceste afirmaţii pentru a aduce vibraţiile sale energetice în armonie cu propriile tale vibraţii, pentru binele tău suprem, astfel încît să atragă spre tine ceea ce îţi doreşti, să îţi ofere ceea ce este bine pentru tine.

Merit dragoste şi atrag respect şi dragoste de la orice persoană pe care o întîlnesc.

Viaţa mea este plină de dragoste, frumuseţe şi linişte.

Universul este abundent în totalitate şi mă umple de bine.

Mă iubesc, îmi iubesc viaţa şi totul este bine în lumea mea.

Acum atrag spre mine tot ceea ce am nevoie şi tot ceea ce îmi doresc, pentru binele meu cel mai înalt.

Munceşte din greu

În Principiile originale ale doctorului Usui, titlul de deasupra însemna să munceşti din greu asupra propriei persoane sau, cu alte cuvinte, să lucrezi asupra dezvoltării tale personale şi spirituale folosind Reiki şi meditaţia, dăruindu-ţi zilnic tratament cu Reiki şi făcînd *Hatsurei-ho* ! Evident, există şi alte căi care să ajute la creşterea şi dezvoltarea ta : a citi cărţi care să te inspire, a învăţa yoga, *t'ai chi* sau diverse alte tipuri de exerciţii de meditaţie, a petrece timp în natură, a studia psihologie sau teologie ş.a.m.d. Ideea esenţială este că e o călătorie personală ; trebuie să fie ceea ce vrei tu să fie şi să aibă viteza potrivită.

Totuşi, un alt aspect este legat de influenţa tot mai mare a muncii în vieţile noastre, de la ce ai de făcut la locul de muncă la sarcinile zilnice şi la modul în care sînt realizate. Muncim din propria voinţă şi cu inima uşoară sau nu mai avem nici o tragere de inimă, făcînd ce avem de făcut doar pentru că trebuie sau pentru că este singura modalitate prin care ne

putem cîştiga existenţa? Este important să respectăm orice muncă pe care am ales să o facem şi să ne onorăm pe noi înşine făcînd tot posibilul să obţinem satisfacţie din munca pe care o desfăşurăm.

Orice muncă este valoroasă, ca o consecinţă a faptului că am ales să o percepem valoroasă, astfel încît este posibil să obţinem satisfacţie chiar şi din cele mai simple sarcini şi să dorim să facem totul cît de bine putem. Un vechi proverb budist spune: „Înainte de a te ilumina, taie lemne, cară apă; după iluminare, taie lemne, cară apă". Indiferent cît de spirituală devine viaţa ta, tot trebuie să lucrezi pentru a te hrăni, îmbrăca, încălzi şi trăi confortabil.

A fi cinstit în munca pe care o faci înseamnă să fii cinstit cu tine însuţi, precum şi cu ceilalţi – înseamnă să te accepţi pentru ceea ce eşti. Facem frecvent confuzia între ceea ce *facem* şi cine *sîntem*, luîndu-ne identitatea din slujba pe care o avem sau pe care nu o avem. Ceea ce trebuie să ne amintim este că sîntem *fiinţe umane*, şi nu *fiinţe care acţionează*. *Toţi* sîntem valoroşi şi speciali; fiecare viaţă, fiecare persoană joacă un rol în Tot şi toţi avem un impact unii asupra celorlalţi în moduri diferite, aşa că, doar astăzi, munceşte din greu pentru creşterea ta personală şi pentru dezvoltarea spirituală şi onorează-te şi valorizează-te ca pe o persoană minunată ce eşti.

Pentru a putea *trăi* ceea ce *iubeşti*, foloseşte Reiki şi meditează încît să descoperi scopul vieţii tale.

- Începe prin a te aşeza sau întinde confortabil; linişteşte-ţi respiraţia pînă cînd devine profundă şi rară şi te simţi concentrat. Apoi, începe să te umpli cu Reiki, de la cap la degetele de la picioare, pînă cînd poţi simţi vibraţiile Reiki în mîini şi cum curge în jurul tău, în trupul tău şi apoi în afara lui, în aura ta, crescîndu-ţi conştiinţa şi formînd un balon protector în jurul aurei tale.
- Apoi imaginează-te într-un loc frumos, cum ar fi o plajă sau o pajişte plină de flori ori o poiană, şi petrece cîteva momente conectîndu-te la acea imagine cu toate simţurile tale.
- Apoi imaginează-ţi că aproape de tine este o scară, un curcubeu sau o rază de lumină venind de foarte, foarte de sus; mergi către ea şi

începe să urci pe scară, curcubeu sau raza de lumină. (Dacă ai Gradul Doi, poţi să îţi imaginezi că scara sau raza de lumină este Simbolul Distanţei ce te conectează cu sferele mai înalte.)

- Pe măsură ce urci tot mai sus începi să realizezi că trupul tău devine din ce în ce mai uşor, pînă cînd îţi dai seama că, deşi încă mai poţi fi recunoscut, nu mai ai un trup fizic dens, ci un trup format dintr-un curcubeu frumos colorat. În momentul în care ai această revelaţie, ajungi şi într-o altă dimensiune, mai înaltă. Acolo te aşteaptă cîteva entităţi de lumină înţelepte şi poţi simţi fericire şi dragoste necondiţionată curgînd din ele în timp ce te întîmpină.
- Urmează acele entităţi înţelepte într-un loc unde puteţi sta cu toţii împreună, iar ele te invită să întrebi tot ceea ce doreşti. De această dată ai mers acolo ca să întrebi care este scopul existenţei tale, ce progrese ai făcut pînă acum pe drumul vieţii şi ce trebuie să faci în plus ca să îţi atingi scopul şi să îţi utilizezi întregul potenţial în această viaţă. Oferă-ţi suficient timp ca să primeşti toate răspunsurile, ce pot fi cuvinte sau imagini, simboluri sau obiecte fizice ori chiar diagrame sau hărţi ce îţi arată unde te situezi în prezent şi care îţi este direcţia. Dacă există ceva ce nu înţelegi, poţi să ceri explicaţii – aceştia sînt sfătuitori înalt spirituali, inclusiv propriul Sine Superior –, iar intenţia lor este pur şi simplu de a te ajuta cu cît mai multă dragoste.
- Cînd simţi că ai primit toate informaţiile pe care trebuie să le primeşti la acel moment, mulţumeşte entităţilor de lumină pentru ajutorul lor şi lasă-le să te conducă înapoi la capătul scării, al curcubeului ori al razei de lumină, dar trebuie să ştii că te poţi întoarce acolo de fiecare dată cînd doreşti să ceri îndrumare. Făcînd pentru ultima oară din mînă, coboară încet pînă cînd ajungi la baza scării, curcubeului sau a razei de lumină şi petrece cîteva minute în frumosul loc pe care l-ai creat, rememorînd experienţa pe care tocmai ai avut-o.
- Apoi permite conştiinţei tale să revină în corp, simţind patul sau scaunul de sub tine, auzind sunetele din cameră şi, dacă te simţi

uşor ameţit, pur şi simplu scutură sau bate din palme pentru a ajuta conştiinţa să revină în întregime. Notează ceea ce tocmai ai experimentat, pentru a putea examina în repetate rînduri vizualizarea, astfel încît să obţii maximum posibil de înţelegere şi inspiraţie. Poţi să afli că ai primit întregul plan al vieţii sau doar unul ori două puncte sau, prima oară cînd faci această vizualizare, poţi primi doar o stare de profundă linişte – dar perseverează, şi în timp vei primi informaţiile căutate despre direcţia şi scopul existenţei tale. Termină exerciţiul oferindu-ţi Reiki timp de cinci sau zece minute.

Fii bun cu ceilalţi

Poate părea un truism, dar dacă eşti bun cu oamenii din jur, de obicei sînt şi ei buni cu tine. Acest lucru pare foarte rezonabil cînd ne gîndim că la nivel energetic sîntem cu toţii interconectaţi. Pe măsură ce conştiinţa ta creşte prin Reiki, îţi dai seama din ce în ce mai mult că tot ceea ce este viu reprezintă o parte din tine şi că tu eşti o parte din ceea ce este viu şi o parte din Divin, din Dumnezeu, din Sursă sau orice denumire vrei să îi dai.

Aceasta înseamnă că nu este loc pentru prejudecăţi, pentru judecăţi de valoare, cruzime sau indiferenţă într-o lume în care sîntem toţi conectaţi, sîntem toţi parte din Întreg, toţi Unul. Toţi oamenii, toate animalele, păsările, insectele şi plantele – chiar planeta însăşi – au un rol vital şi trebuie să fie, în consecinţă, valorizate, respectate şi tratate cu blîndeţe. Deci, doar pentru astăzi, fii bun cu toată lumea şi cu toate – inclusiv cu tine însuţi.

Poţi folosi Reiki ca să te ajute să te conectezi la toate formele de viaţă, ca o experienţă educativă şi plăcută. Această vizualizare merge cel mai bine făcută în aer liber, undeva unde te poţi conecta cu natura, cum ar fi o grădină, un parc, pe marginea unui rîu, în pădure sau pe o plajă.

- Începi ca de obicei prin găsirea unui loc confortabil unde să stai (sau să te întinzi, deoarece stînd întins pe pămînt te poţi lega şi conecta cel mai bine cu acesta). Respiră adînc şi regulat pînă îţi găseşti

echilibrul interior, apoi începe să te umpli cu Reiki, inspirînd-o în plămîni şi expirînd-o prin chakra creştetului tău, pînă cînd simţi că întregul corp este umplut cu Reiki.

- Apoi inspiră şi mai mult Reiki şi împrăştie-l şi mai departe, pînă cînd îţi umple întreaga aură; adu-ţi aminte că aura ta se întinde în toate direcţiile – deasupra, dedesubt şi pe toate părţile tale –, deci te conectează cu pămîntul de sub tine, cu cerul de deasupra şi cu tot ceea ce te înconjoară: iarba, florile, apa, nisipul, pietrele, solul şi tot ceea ce este acolo.
- În timp ce stai jos sau întins pe pămînt, roagă Reiki din aura ta să curgă în Pămînt şi în toate plantele, pietrele sau apa de lîngă tine, să aducă vindecarea ei în Pămînt şi în tot ceea ce este natural (inclusiv micile creaturi de lîngă tine) pentru binele suprem. Dacă simţi vreo rezistenţă din partea a ceva (deşi este puţin probabil, se poate întîmpla), imaginează-ţi cum Reiki curge cu blîndeţe deasupra acelui obiect, nu în el sau prin el, şi cere-ţi la nivel mintal scuze pentru intruziune. Lasă pur şi simplu Reiki să curgă cît timp doreşti, de la cinci minute la o jumătate de oră şi mai mult.
- Cînd te simţi pregătit, permite-ţi să stai jos drept sau să te ridici uşor în picioare. S-ar putea să descoperi că te simţi golit; dacă simţi asta, bate din palme sau din picioare pentru a deveni conştient în totalitate şi să te întorci cu totul în trupul tău, apoi termină dăruindu-ţi Reiki timp de cinci sau zece minute.

Capitolul 13

Cum să-ţi vindeci viaţa

De-a lungul acestei cărţi ţi-au fost prezentate diverse tehnici pentru autovindecare, dar, după cum se spune, „niciodată nu eşti singur" : cu Reiki ai posibilitatea să aduci vindecarea în lumea ta, pentru a te ajuta să creezi sănătate fizică, mintală, emoţională şi spirituală pentru tine însuţi, deoarece cu cît ai mai mult Reiki în viaţa ta, cu atît mai bine. De exemplu, dacă ai familie sau prieteni apropiaţi, de ce să nu le sugerezi să se armonizeze şi ei cu Reiki ? Apoi vă puteţi ajuta oferindu-vă reciproc Reiki în mod regulat şi poate meditînd împreună, ceea ce poate fi un lucru plăcut.

Dacă eşti Maestru Reiki, te poţi gîndi chiar să-ţi obişnuieşti pisica sau cîinele cu Reiki. Animalele au şi ele energie a sufletului, deci şi ele pot folosi Reiki, iar tu vei stabili o legătură nouă şi mai puternică cu animalul tău de casă – adesea, dacă te vei simţi indispus sau cu moralul căzut, vei simţi cum Reiki iese din pisica ta ce stă ghemuită în poala ta sau din cîinele tău ce stă cu labele pe picioarele tale. Este extrem de plăcut !

Poţi umple cu Reiki tot ceea ce mănînci şi bei pentru a le îmbunătăţi energia dătătoare de viaţă, precum şi medicamentele pe care le iei, pentru a le spori efectul şi pentru a le reduce efectele secundare. Poţi împrăştia Reiki în jurul casei, grădinii, maşinii tale sau în orice alt spaţiu pe care îl ocupi în mod obişnuit. Dacă ai Gradul Doi, poţi folosi Simbolul Puterii pentru a face asta, iar dacă nu îl ai, pur şi simplu stai jos sau în picioare în spaţiul pe care vrei să-l umpli cu Reiki şi

intenţionează ca energia să curgă din mîinile tale pentru a umple spaţiul cu energia sa vindecătoare, dătătoare de armonie. (Vezi capitolul 4 pentru tehnicile de curăţare a energiei, ceea ce ar fi bine să faci la început.)

Poţi ţine obiectele în mînă, lăsînd Reiki să curgă şi în ele, deşi acest lucru are rezultatele cele mai bune dacă ai Gradul Doi şi poţi folosi Simbolul Puterii. Dacă aşa stau lucrurile, foloseşte frecvent Simbolul Puterii deasupra a aproape tot ceea ce ai în casă, *intenţionînd* să le umpli cu Reiki, astfel încît nu numai că ele vor funcţiona mai eficient, dar vor şi emana Reiki – drept consecinţă, cînd te vei plimba prin casă sau prin alte spaţii pe care le vizitezi frecvent, vei simţi tot timpul cum te îmbibi cu Reiki.

Primele lucruri pe care trebuie să faci Reiki sînt patul, fotoliile şi canapeaua, scaunele de la masă şi masa pe care mănînci, biroul, scaunul şi calculatorul, dacă ai unul, deoarece vei petrece mult timp în jurul acestor obiecte ; dar poţi fi şi mai creativ. Încearcă să foloseşti Reiki pe toate echipamentele electrice pe care le ai, cum ar fi televizorul, CD ROM-ul, videoul sau DVD player-ul, echipamentele din bucătărie, cum ar fi maşina de spălat vase, aragazul, cuptorul cu microunde, fierbătorul şi aparatul de prăjit pîine şi, evident, telefonul fix, telefonul mobil şi *pager*-ul. Poţi folosi Reiki (cu sau fără Simbolul Puterii) pe lucruri personale, cum ar fi hainele tale, bijuteriile sau articolele de toaletă şi cosmeticele, precum şi pe obiecte ca maşina ta, motocicleta, centrala termică sau becurile din casă, deoarece se spune că le face mai eficiente (ei bine, la mine chiar le-a făcut !). Nu te limita la ceea ce ţi-am sugerat. Fii creativ !

Folosirea Reiki în mediul tău

Cîmpul tău energetic poate fi afectat în mod negativ de alte energii, cum ar fi cele de la televizor şi undele radio, cele de la telefonul mobil şi tot aşa (vezi capitolul 7). Din nefericire, ai puţine şanse să eviţi aceste poluări electromagnetice, mai ales în zonele cu multe construcţii. Chiar

şi la ţară sînt cabluri electrice suspendate, transmiţătoare radio şi de televiziune şi antene pentru telefoanele mobile cu care să te lupţi, deci corpul şi energia ta sînt bombardate în mod constant cu energie electromagnetică şi nimeni nu ştie cu adevărat care sînt efectele pe termen lung ale acestora. Părerea mea este că nu pot fi efecte pozitive!

Una dintre soluţii este să te muţi într-un loc care este cît mai departe de toate cele descrise mai sus, cum am făcut eu, dar este evident că aceasta nu este o opţiune pentru oricine. Deci, ce poţi face pentru a te proteja de poluarea electromagnetică? Începe prin a-i limita efectele în propria casă. Cînd nu utilizezi aparatura electrică, nu te limita la a o închide de la buton sau a o seta pe opţiunea *stand by* – scoate respectivul aparat cu totul din priză. Acest lucru este important de făcut mai ales în dormitor, loc în care multe persoane au televizor, aparatură pentru ascultat muzică şi chiar calculator, pe care le lasă în *stand by* chiar şi cînd dorm, şi unde aparatele radio cu alarmă şi telefoanele mobile sînt la cîţiva centimetri de capul lor.

Plantele şi cristalele ajută la absorbirea energiei electromagnetice; plasează deci cristale de cuarţ în locurile respective sau în apropierea aparaturii electronice lîngă care petreci mult timp, cum ar fi televizorul şi calculatorul (dar nu uita să cureţi cristalele în mod regulat şi să le încarci cu Reiki) şi încearcă să ai cît mai multe plante în jurul tău. În afara casei, dacă este posibil, plantează copaci sau tufişuri între tine şi orice stîlp de linie electrică, transmiţător sau post de transformare şi creează o reţea de cristale care să rezoneze continuu (vezi pp. 264-266) în jurul proprietăţii tale, inclusiv în jurul grădinii tale, dacă ai aşa ceva. De asemenea, utilizează energia minţii pentru a vizualiza un scut clar în jurul casei tale – o sferă, o piramidă sau un cub, ce se potriveşte cel mai bine cu forma casei tale –, umple-l cu Reiki şi gîndeşte, crede şi *intenţionează* ca marginea acestui scut să te protejeze de orice nivel dăunător al energiei electromagnetice provenite de la sursele din apropiere.

Folosirea Reiki cu cristale

Folosirea Reiki cu cristale nu este văzută ca o parte tradiţională Reiki, dar mulţi Maeştri şi Practicieni găsesc cristalele ca fiind un adaos util şi atractiv în munca lor de vindecare şi se pare că şi doctorul Usui le-a utilizat. Cristalele şi pietrele preţioase au fost folosite de-a lungul istoriei pentru capacităţile lor vindecătoare şi frumuseţea lor, fiecare tip de cristal avînd calităţi diferite de vindecare şi de echilibrare a energiei.

Cele mai populare cristale sînt cele de cuarţ, iar structura lor cristalină unică pare ideală pentru păstrarea energiei vindecătoare. Cel mai des folosite cristale pentru acest scop sînt cuarţul transparent, cuarţul roz şi ametistul. Cînd alegi cristale pentru a le cumpăra, gîndeşte-te la intenţia şi scopul vindecării, astfel că vei fi atras în mod intuitiv de tipul potrivit de cristal cu care să lucrezi.

Curăţarea cristalelor

Primul lucru pe care trebuie să-l faci înainte de a utiliza un cristal este să-l cureţi cum trebuie. Cel mai simplu mod în care poţi face asta este să-l ţii sub un jet de apă rece şi apoi să îl laşi să se usuce în mod natural la lumina soarelui, chiar dacă se consideră că este mai bine să utilizezi apă minerală sau să îl ţii în apa unui rîu repede decît să foloseşti apă de la robinet, care conţine clor şi alte chimicale. Unii îţi vor spune să ţii cristalul în sare sau în apă sărată, dar aceasta nu este o idee bună, deoarece sarea poate afecta unele cristale. De asemenea, poţi folosi Reiki ca să cureţi cristalul ţinîndu-l pur şi simplu în mînă şi intenţionînd ca Reiki să-l cureţe. Dacă ai Gradul Doi, desenează Simbolul Puterii deasupra cristalului, spune numele sacru al simbolului de trei ori şi rosteşte tot de trei ori: „Curăţ acest cristal cu Reiki".

Programarea cristalelor

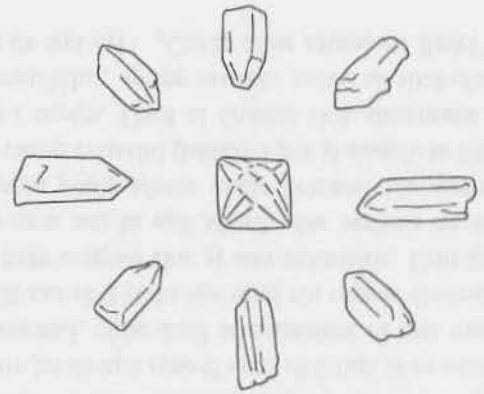
Următorul pas este „programarea" sau încărcarea cristalelor cu Reiki. Fă asta ţinînd cristalul curăţat în mîini şi *intenţionînd* ca el să păstreze energia vindecătoare şi să o elibereze atunci cînd este nevoie. Dacă ai Gradul Doi, poţi desena deasupra lui Simbolul Puterii, să spui numele sacru al simbolului de trei ori şi apoi să permiţi Reiki să curgă în el şi să-l programeze.

Modalităţi de folosire a cristalelor

Poţi folosi ulterior cristalele în mai multe feluri, cum ar fi să le plasezi pe o chakră în timpul unui autotratament sau în timp ce meditezi ori să le ai tot timpul la tine în buzunar sau în geantă pentru a te ajuta să te vindeci sau ca să dea energie vindecătoare cuiva care are nevoie. De asemenea, poţi scrie pe o bucată de hîrtie orice problemă ai şi să o pui sub cristal, *intenţionînd* ca Reiki să curgă în mod constant asupra problemei, pentru a aduce vindecarea, dar, dacă faci asta, va trebui să cureţi şi să reprogramezi cristalul în fiecare săptămînă pentru a-i menţine puterea energetică.

Crearea unei reţele de cristale

O altă metodă foarte eficientă de utilizare a cristalelor este crearea unei reţele de cristale, ceea ce înseamnă pur şi simplu gruparea a patru, opt sau douăsprezece cristale în jurul unui alt cristal. Cuarţul transparent este cel mai obişnuit, deci probabil cel mai indicat. Prin urmare va trebui să achiziţionezi patru, opt sau douăsprezece bucăţi de cuarţ egale ca mărime, care să aibă un capăt ascuţit (vezi ilustraţia de mai jos), deşi poţi folosi şi baghete cu capetele ascuţite, mai scumpe. Vei avea nevoie şi de un cristal care să stea în centrul reţelei – trebuie un cristal cioplit, cum ar fi o piramidă sau o sferă, deoarece datorită formei va reflecta Reiki către cristalele înconjurătoare, dar şi alte forme vor funcţiona la fel.



O reţea de cristale

Orientarea capetelor ascuţite către cristalul central duce la concentrarea energiei în centrul reţelei, în timp ce orientarea capetelor în afară permite energiei să se disipeze pe o arie largă. Folosirea reţelei de cristale îţi permite să pui ceva în centru (sub cristalul central), astfel încît să primească în mod continuu Reiki – deşi va trebui să cureţi cristalul şi să-l umpli regulat cu Reiki. Prin urmare, poţi folosi reţeaua de cristale pentru a da forţă unor scopuri sau afirmaţii, pentru a trimite vindecare la distanţă către o persoană (sau către tine însuţi) sau către o listă de persoane, pentru a trimite vindecare către o singură situaţie sau către mai multe situaţii, ori pentru a trimite Reiki către un eveniment din viitor sau din trecut. Bineînţeles, nu uita să adaugi formula „pentru binele suprem" de fiecare dată cînd foloseşti Reiki.

Pentru a da putere reţelei tale, asigură-te mai întîi că ai curăţat cum trebuie cristalele, apoi ia fiecare cristal şi ţine-l în mîini pentru un minut sau două, *intenţionînd* să îl umpli cu Reiki. Dacă ai Gradul Doi, desenează toate cele trei simboluri Reiki deasupra fiecărui cristal, *intenţionînd* să îl umpli cu o cantitate nelimitată de Reiki care să fie folosită în scopuri vindecătoare. (Maeştrii Reiki pot folosi şi Simbolul Maestrului Usui.)

Termină exerciţiul aşezînd cristalele în reţea; fie ţii mîinile deasupra cristalului central, *intenţionînd* ca Reiki să curgă în reţea, fie desenezi

Simbolul Puterii deasupra reţelei, spunînd mantra sa de trei ori şi *intenţionînd* ca Reiki să dea putere reţelei. După aceasta, reţeaua poate fi folosită, dar încearcă să o aşezi într-un loc sigur, unde nu va fi deranjată. Dacă pui cristalele aşezate în reţea într-o tăviţă pe un raft înalt sau chiar pe un dulap, animalele de casă şi copiii nu vor putea ajunge la ele – dar, te rog, nu le lăsa să se prăfuiască!

Vindecarea vieţii tale de la concepţie pînă în prezent

Aceasta este o metodă excelentă de utilizare a reţelei de cristale pentru a permite energiei Reiki să curgă în fiecare an din viaţa ta, de la concepţie pînă în prezent. Cea mai simplă metodă pentru a face asta este să foloseşti bileţele; scrie pe primul dintre ele: „Reiki va curge pentru a crea o vindecare profundă în mine, de la concepţia mea pînă la momentul naşterii, pentru binele meu suprem". Apoi pune bileţelul (împăturit, dacă este necesar) sub cristalul central şi repetă cu voce tare ceea ce tocmai ai scris, ţinînd mîinile deasupra lui şi intenţionînd ca Reiki să curgă în cristal şi în bucata de hîrtie. Dacă ai Gradul Doi, desenează deasupra reţelei fiecare dintre cele trei simboluri Reiki (plus Simbolul Maestrului, dacă îl ai) şi lasă totul aşa timp de aproximativ o săptămînă.

La începutul celei de-a doua săptămîni îndepărtează bileţelul şi pune altul pe care ai scris: „Reiki va curge pentru a crea o vindecare profundă în mine pentru întregul proces al naşterii mele, pentru binele meu suprem". (Procesul naşterii necesită o săptămînă întreagă – sau chiar mai mult – deoarece este un eveniment deosebit de traumatizant.)

În cea de-a treia săptămînă înlocuieşte biletul cu altul pe care scrie: „Reiki va curge pentru a crea o vindecare profundă în mine pentru primul an al vieţii mele, de la naşterea mea pînă la sărbătorirea primului an de viaţă, pentru binele meu suprem". Biletul din următoarea săptămînă va conţine afirmaţia: „Reiki va curge pentru a crea o vindecare profundă în mine pentru al doilea an al vieţii mele, de la sărbătorirea primei zile de naştere pînă la a doua, pentru binele meu suprem". Continuă în această manieră pentru fiecare an al vieţii tale. (Eu am terminat în exact un an, cînd am făcut 50 de ani!) Evident, dacă ai avut un an deosebit de traumatizant, poţi lăsa bileţelul mai mult de o săptămînă şi nu uita să cureţi cristalele şi să le umpli cu Reiki folosind simbolurile în fiecare săptămînă.

Dacă ţi se pare descurajantă perspectiva de a petrece un an întreg (sau mai mult) lucrînd la un astfel de proiect, încearcă această tehnică schimbînd bileţelele în fiecare zi, astfel încît fiecare an din viaţa ta să primească o zi de vindecare. Normal că nu va fi la fel de eficientă, dar reprezintă un bun punct de pornire, deoarece vei remarca o serie de diferenţe în scurt timp. În timp ce tratezi un anumit an al vieţii tale, este posibil să ai vise legate de evenimente produse în anul respectiv sau să ai amintiri care revin, şi atunci vei şti că procesul de vindecare este în derulare. Deci, după ce ai încercat tehnica acordînd doar o zi fiecărui an, probabil că vei dori să acorzi o săptămînă fiecărui an din viaţa ta. Tehnica poate avea efecte uimitoare, mai ales dacă foloseşti şi alte tehnici de autovindecare prezentate în această carte, deoarece te ajută să aduci la suprafaţă diverse probleme şi îţi dă posibilitatea să parcurgi mai eficient paşii către autovindecare – recunoaştere, acceptare, conştientizare şi acţiune.

Un cîmp de energie Reiki aflat în permanentă rezonanţă

O altă modalitate de utilizare a cristalelor este să amenajezi un „cîmp de energie Reiki aflat în permanentă rezonanţă", o tehnică dezvoltată de Light şi Adonea, doi Maeştri Reiki din Statele Unite. Folosind această metodă, amenajezi o anumită parte din spaţiul înconjurător, cum ar fi patul, camera ta ori chiar întreaga clădire, astfel încît să păstreze un cîmp constant de energie pentru a-ţi face bine ţie sau oricărei alte forme de viaţă din ea (oameni, animale sau plante).

Ia patru cristale de dimensiuni egale, curăţă-le şi dă-le putere ca şi mai sus cu cele trei simboluri Reiki (plus Simbolul Maestrului, dacă îl ai). Pe măsură ce programezi cristalele folosind simbolurile, spune că doreşti să dai putere fiecăruia prin tratamente nelimitate cu Reiki şi exprimă-ţi *intenţia* astfel încît cîmpul de energie dintre cele patru cristale

să fie stimulat de fiecare dată cînd moleculele din cristale se mişcă sau vibrează – şi cum acest lucru se întîmplă permanent, înseamnă că stimularea este continuă !

Apoi plasează fiecare dintre cele patru cristale în diverse colţuri ale camerei, la colţurile casei ori la limitele unei grădini sau cîmp etc. Acum vizualizează liniile energetice făcînd legătura între cele patru cristale, atît în diagonală, trecînd prin centru, cît şi direct, între fiecare colţ în parte, creînd un cîmp energetic care se continuă în sus, deasupra pămîntului, precum şi în jos, sub pămînt. Apoi desenează sau vizualizează Simbolul Puterii în centrul acestui cîmp rezonînd de energie, spune mantra sa sacră şi vezi cum se împrăştie pentru a fortifica întregul spaţiu cuprins în el cu Simboluri nelimitate ale Puterii; repetă-ţi intenţia, astfel încît cîmpul rezonînd de energie Reiki, ce tocmai a fost creat, să îşi continue acţiunea cu fiecare vibraţie moleculară.

Rezultatul, *fiecare* lucru care există în acest spaţiu dintre cristale va continua să primească Reiki permanent, ceea ce este excelent pentru lucrurile din dormitorul tău, din biroul sau locul tău de muncă, din întregul spaţiu în care trăieşti, din grădina sau terenul tău etc. Să-ţi fie de bine ! (Este bine să cureţi din cînd în cînd cristalele, măcar o dată la cîteva luni, şi să repeţi apoi procesul.)

Cum să trimiţi Reiki în trecut sau în viitor

Poţi trimite Reiki în trecut, pentru a-i permite să vindece evenimente sau suferinţe trecute, sau în viitor, pentru a fi acolo aşteptîndu-te, ca să te ajute la ceva ce plănuieşti să faci, cum ar fi un interviu pentru un loc de muncă. Pentru a utiliza această tehnică trebuie neapărat să ai Gradul Doi, în mod deosebit Simbolul Distanţei, ca să poţi trece prin timp şi spaţiu, aducînd tot timpul acum şi tot spaţiul aici.

Evident, cînd trimiţi Reiki în trecut nu schimbi propriu-zis ce s-a întîmplat, dar poţi lăsa vindecarea şi iertarea să străbată timpul, ceea ce va modifica uşor ceea ce simţi în legătură cu cele întîmplate.

1. Începe, ca de obicei, devenind concentrat, permiţînd respiraţiei tale să devină profundă şi liniştită.
2. Notează situaţia către care vrei să trimiţi vindecarea prin timp, cum ar fi o grea pierdere în familie cînd aveai şaisprezece ani, un divorţ ori o separare cînd aveai treizeci şi cinci de ani etc. Desenează sau imaginează-ţi Simbolul Distanţei deasupra hîrtiei şi spune în tăcere numele său sacru de trei ori, simţind cum te conectează pe tine de astăzi cu tine aşa cum erai atunci.
3. Desenează sau imaginează-ţi Simbolul Armoniei deasupra bucăţii de hîrtie şi spune în gînd de trei ori numele său sacru, simţind cum energiile sale vindecătore şi armonizatoare curg în suferinţă şi supărare, în cauza de bază şi în lecţiile pe care trebuia să le înveţi din acel eveniment.
4. Desenează sau imaginează-ţi Simbolul Puterii şi spune în gînd de trei ori numele său sacru, simţind un curent puternic de Reiki curgînd în acel timp. Permite energiei Reiki să se scurgă timp de zece-cincisprezece minute sau chiar mai mult dacă simţi că e cazul.
5. Bate din palme ca să rupi legătura şi lasă acel eveniment să iasă din gîndurile tale. Ai încredere că Reiki îl va vindeca pentru binele tău suprem.
6. În sfîrşit, pune-ţi mîinile în poziţia *Gassho* şi mulţumeşte-i Reiki pentru ajutorul său în această situaţie.

Trimiterea Reiki în viitor este la fel de simplă. Dacă ştii că există un eveniment sau o situaţie în care ai nevoie de ajutorul energiei Reiki, cum ar fi un interviu, o întîlnire importantă sau un control la dentist, notează din nou acel eveniment sau situaţie, aproximează data şi ora la care va avea loc şi procedează în acelaşi mod ca şi mai sus, simţind cum Reiki curge în viitor pentru a te aştepta acolo. Te poţi imagina într-un balon, planînd deasupra clădirii sau la nivelul tavanului, astfel încît atunci cînd intri în cameră îţi poţi imagina cum balonul se sparge cu un zgomot uşor şi Reiki curge pentru a încercui întregul spaţiu şi a crea o atmosferă de vindecare şi armonie.

Vindecarea vieţilor trecute

Într-un capitol anterior am menţionat că Sufletul/Spiritul/Sinele nostru Superior este nelimitat şi etern, iar unii oameni cred, ca şi mine, că toţi am avut şi alte vieţi şi că aceste vieţi pot uneori să influenţeze viaţa actuală – ceea ce unii numesc karma. Această tehnică de vindecare a vieţii trecute inventată de mine poate produce o vindecare foarte puternică şi probabil că are rezultatele cele mai bune în meditaţie. Sunt necesare simbolurile Reiki, aşa că din nefericire nu o poţi practica decît dacă ai Gradul Doi.

1. Asigură-te că stai jos sau întins confortabil, într-un loc unde nu vei fi deranjat timp de cel puţin douăzeci de minute, apoi permite-i corpului tău să se relaxeze şi concentrează-te respirînd profund şi regulat timp de cîteva minute.
2. Începe prin a cere Sinelui tău Superior şi/sau îndrumătorilor spirituali şi sfătuitorilor să te ajute să vindeci orice viaţă (sau vieţi) din trecut care ar putea produce karma în această viaţă. Aceşti sfătuitori sau îndrumători spirituali (ori aspecte ale Sinelui tău Superior) care te vor ajuta să îndeplineşti această sarcină îţi pot apărea în imaginaţie sau poţi pur şi simplu să le simţi prezenţa.
3. Protejează-te imaginîndu-ţi un Simbol al Puterii în faţa ta, un alt Simbol al Puterii în spatele tău şi cîte unul de fiecare parte.
4. Acum vizualizează legătura cu acea viaţă ca un pod făcut de Simbolul Distanţei – pur şi simplu lasă să îţi apară în faţă o imagine a sa – şi trimite Simbolul Armoniei şi Simbolul Puterii în faţă în timp ce îţi imaginezi că treci podul.
5. Vizualizează-te stînd în pragul acelei vieţi şi, ştiind că eşti protejat de Sinele tău Superior, de îndrumători, sfătuitori şi Reiki, roagă să ţi se arate, într-o formă pe care să o înţelegi cu uşurinţă, orice viziune ar putea să-ţi folosească în viaţa prezentă. Acordă-ţi ceva timp ca să „vezi" acele aspecte ale vieţii (sau vieţilor) tale trecute care te afectează acum.

6. Apoi intenţionează ca Reiki să producă o vindecare profundă în acea viaţă (sau vieţi), vindecînd orice răni karmice din tine şi din oricare alte persoane pe care le-ai afectat în acea viaţă, pentru binele suprem.
7. Mulţumind Sinelui tău Superior, îndrumătorilor şi sfătuitorilor pentru ajutorul lor, întoarce-te şi mergi înapoi pe podul făcut de Simbolul Distanţei şi coboară de pe el întorcîndu-te cu faţa.
8. Trimite un Simbol al Puterii peste pod pentru a pecetlui vindecarea, apoi imaginează-ţi cum Simbolul Distanţei se retrage şi devine tot mai mic sau păleşte pînă dispare, astfel încît nu te mai conectează cu acea viaţă.
9. Din nou, desenează un Simbol al Puterii în faţa ta pentru a curăţa şi limpezi energiile.
10. În sfîrşit, ridică o mînă în aer (fă acest gest cu adevărat, nu ţi-l imagina doar) şi las-o în jos cu putere, ca şi cum ai da o lovitură de karate, pentru a tăia orice legături viitoare cu karma acelei vieţi. Imaginează-ţi că vindeci tăietura cu un alt Simbol al Puterii, cu dragoste şi lumină.
11. Dăruieşte-ţi Reiki timp de aproximativ zece minute şi nu te îngrijora dacă simţi foarte multe emoţii, deoarece este normal. Lasă aceste sentimente să te inunde şi apoi lasă-le să dispară, eliberînd emoţiile cu un sentiment de recunoştinţă pentru lecţia pe care te-au ajutat să o înveţi.

Integrarea întregului

De-a lungul acestei cărţi am prezentat o gamă de metode de autovindecare folosind Reiki şi alte tehnici, pe care le-am împărţit în căi de vindecare a trupului, a emoţiilor, a minţii şi a spiritului. Dar noi constituim un întreg, deci Reiki va lucra asupra întregii noastre fiinţe într-o manieră integrativă, precum şi asupra celor patru niveluri de vindecare. Oricum, ca o ultimă tehnică, aş dori să-ţi prezint o meditaţie

de integrare ce foloseşte de asemenea Reiki pentru a echilibra şi armoniza întreaga ta fiinţă. Poţi face acest exerciţiu de meditaţie cît de des doreşti, dar ar fi ideal de practicat după o perioadă de lucru asupra unui anumit aspect, de exemplu, vindecarea emoţională, permiţîndu-ţi să integrezi vindecarea proaspăt obţinută într-un întreg şi să restabileşti echilibrul şi armonia.

- Stai jos sau întins într-o poziţie confortabilă, închide ochii şi începe să te relaxezi. Lasă-ţi respiraţia să devină tot mai adîncă şi mai rară. Cu fiecare respiraţie devii din ce în ce mai relaxat şi simţi acea relaxare răspîndindu-se în întregul tău trup. Gambele şi picioarele tale devin relaxate; nu a mai rămas nici o tensiune în abdomenul, pieptul sau spatele tău; iar gîtul, umerii, braţele şi mîinile tale sînt şi ele relaxate. Chiar şi muşchii din jurul gurii şi ochilor sînt complet decontractaţi.

- Acum începe să respiri Reiki, umplîndu-ţi trupul cu energie vindecătoare pînă cînd totul, de la vîrful degetelor de la mîini şi ale celor de la picioare şi vîrful capului, este umplut cu Reiki şi permite-ţi să te conectezi cu conştiinţa trupului tău. Începe să devii conştient de modul în care se simte corpul tău fizic. Simţi cum se simte iubit şi apreciat şi îngrijit, acum că acorzi atenţie la ceea ce are nevoie, ascultînd şi răspunzînd la înţelepciunea lui, lucrînd la vindecarea lui şi umplîndu-l cu Reiki. Permite-ţi să recunoşti propriul trup ca fiind frumos şi valorizează-l ca fiind mijlocul prin care poţi experimenta viaţa fizică. Acceptă-ţi trupul aşa cum este, simte-i viaţa, sănătatea şi starea de bine şi simte-te confortabil şi fericit în propriul corp.

- Apoi îndreaptă-ţi atenţia către propriile emoţii. Ce simţi acum? Ai cumva emoţii negative stocate adînc în suflet? Permite propriei conştiinţe emoţionale să le scoată la suprafaţă. Recunoaşte-le şi acceptă-le ca părţi valide şi importante ale tale, apoi îmbăiază-le cu Reiki. Lasă energia vindecătoare să le elibereze cu dragoste, topind orice temeri şi umplînd locul gol rămas cu dragoste, armonie şi echilibru, pînă cînd întregul tău trup emoţional se simte liniştit şi plin de fericire.

- Acum lasă-ţi atenţia să se îndrepte către minte. Ce gînduri predomină în mintea ta acum? Sînt gînduri negative? Permite conştiinţei tale mintale să urmeze orice gînd negativ, să-l identifice după sursă, recunoscînd credinţa ce stă la baza negativităţii sale şi acceptînd faptul că, dacă în trecut acea credinţă a fost utilă, acum este momentul să renunţi la ea. Lasă Reiki să curgă în acea credinţă, să o vindece şi să o elibereze cu dragoste, dîndu-ţi libertatea de a o înlocui cu credinţe pozitive şi constructive care îţi vor ajuta mai mult în viitor. Pe măsură ce Reiki îţi vindecă, echilibrează şi armonizează procesul de gîndire, realizează faptul că ai o nouă credinţă, aceea că eşti o fiinţă sănătoasă, încrezătoare şi iubitoare ce are puterea de a-şi crea o viaţă aşa cum îşi doreşte.

- Apoi, îndreaptă-ţi atenţia către propriul spirit, acea esenţă a fiinţei tale care îţi înconjură corpul fizic şi este conectată cu Sinele Superior, cu Sufletul tău, care te cunoaşte şi te iubeşte necondiţionat. Acordă-ţi timp, lăsînd Reiki să curgă, fii pur şi simplu deschis faţă de esenţa ta spirituală. Permite conştiinţei tale spirituale să-ţi umple trupul, emoţiile şi mintea, integrîndu-le într-un tot unitar, o fiinţă de lumină, o fiinţă din dragoste, o fiinţă cu potenţial infinit. Recunoaşte-te şi acceptă-te pe tine însuţi pentru ceea ce reprezinţi tu cu adevărat şi permite-ţi să te conectezi cu Universul, cu tot ceea este creaţie, cu Tot-Ceea-Ce-Există. Petrece un timp în această conştientizare a faptului că eşti suspendat în timp şi spaţiu, în această stare de conectivitate binecuvîntată.

- Cînd te simţi pregătit, lasă conştiinţa trupului tău fizic să revină, simţind scaunul sau patul de sub tine şi auzind sunetele din cameră. În momentul în care simţi că eşti în stare, deschide ochii şi întinde-ţi mîinile şi picioarele, scuturîndu-ţi eventual mîinile pentru a permite conştiinţei să revină în totalitate. Apoi stai tăcut cîteva minute, dăruindu-ţi, dacă doreşti, Reiki înainte de a te întoarce la ceea ai de făcut după aceea.

Vindecare pentru toată viaţa

Ţi-am arătat că poţi încorpora Reiki în fiecare aspect al vieţii tale – că poţi folosi Reiki pentru a-ţi vindeca fizicul, mintea, emoţiile şi spiritul, ajungînd la o stare de bine generală. Reiki este o energie spirituală minunată care te poate conduce spre o viaţă mai profundă, mai plină de sens şi mai împlinită. Este un instrument de vindecare holistică, un mijloc de învăţare şi un catalizator al schimbărilor. Conţine dragoste, fericire, linişte, compasiune, înţelepciune, abundenţă şi chiar mai mult decît atît. Reiki este dragostea divină şi lumina care dă putere întregului Univers, este un cadou cu o putere incredibilă şi uneori de o complexitate intimidantă, dar Reiki este disponibilă pentru tine şi pentru toată lumea, atunci cînd eşti pregătit să faci acest pas emoţionant în călătoria ta spirituală – deoarece Reiki este dreptul tău din naştere. Reki este energia sufletului tău şi cu cît aduci mai mult din această energie în fizicul tău, cu atît mai iluminat devii şi cu atît vei deveni mai capabil să îţi vezi direcţia şi scopul vieţii. Îţi urez fericire în această călătorie de vindecare pentru întreaga viaţă!

Capitolul 14

O retragere în stil Reiki

Deoarece viaţa modernă este cel mai adesea solicitantă, agitată şi plină de activităţi, cîteodată este important să-ţi faci timp liber, să te retragi din activitatea cotidiană pentru a trăi mai simplu şi mai spiritual, chiar şi pentru cîteva zile. Eu petrec un weekend retrasă cel puţin de patru ori pe an – perioadele mele favorite sînt solstiţiile de vară şi de iarnă şi echinocţiurile de primăvară şi de toamnă, deoarece sînt perioade tradiţionale de reflecţie şi renaştere. Dacă este posibil, prelungesc una din aceste perioade de reflecţie, sau măcar aleg o altă dată pentru a face asta, eventual în jurul zilei mele de naştere, retrăgîndu-mă într-un loc liniştit pentru o săptămînă de contemplare tăcută şi creativitate, eliberîndu-mă de solicitările impuse de telefon, poştă sau e-mail, de energia negativă intruzivă a televizorului şi a ziarelor.

Sînt conştientă că sînt o persoană norocoasă, deoarece am posibilitatea de a alege cum trăiesc şi nu mai sînt constrînsă de un loc de muncă cu normă întreagă şi nici de solicitările unei familii tinere care să mă deranjeze în perioadele în care doresc să fiu singură. Dar cred că oricine are posibilitatea să găsească măcar cîteva zile doar pentru el însuşi dacă doreşte cu adevărat – deşi asta înseamnă că trebuie organizate o mulţime de lucruri şi ai nevoie de cooperare din partea familiei şi a prietenilor! Ţine minte că beneficiile pe care le ai luîndu-ţi aceste cîteva zile libere fac să merite dificultăţile organizării acestei perioade, iar cînd te vei întoarce la viaţa cotidiană te vei simţi împrospătat, revigorat şi gata să iei în mîini provocările vieţii cu o atitudine mai calmă şi pozitivă.

Planificarea retragerii

Primul lucru pe care trebuie să îl decizi este dacă vrei să stai acasă sau trebuie să pleci undeva. Dacă vrei să te izolezi cu totul de activităţile pe care le implică statul acasă, atunci sînt multe locuri care oferă condiţii pentru retragere. În Marea Britanie a fost publicată o carte foarte bună, numită *The Good Retreat Guide*, în care sînt oferite detalii despre case de retragere budiste, creştine şi nonreligioase. Alte posibilităţi implică închirierea unei mici case ţărăneşti, a unui apartament, a unei rulote sau să mergi pur şi simplu cu cortul.

Dacă nu ai mai făcut aşa ceva înainte, izolarea timp de douăzeci şi patru de ore poate fi descurajantă, astfel încît un zîmbet sau o discuţie cu alte persoane după micul dejun şi după cină te pot ajuta să echilibrezi singurătatea din restul timpului. Prin urmare, poţi să foloseşti o casă de oaspeţi tradiţională, care oferă cazare şi mic dejun, sau să te răsfeţi într-un hotel luxos ori într-o staţiune balneară.

Nu uita că locaţia este importantă dacă pleci de acasă. Trebuie să fie într-un loc cît mai liniştit, de preferat la ţară sau la malul mării, unde te poţi plimba în locuri frumoase care te ajută să te conectezi atît cu lumea naturală, cît şi cu cea interioară. Dacă ai un partener de viaţă şi/sau copii şi/sau animale de casă de care nu poţi face abstracţie, este bine să îţi planifici această retragere cît mai din timp, astfel încît să poţi face aranjamentele necesare ca şi ei să plece undeva sau să fie supravegheaţi acasă cît timp eşti plecat. Evident, dacă partenerul tău are acelaşi stil de gîndire, puteţi să vă retrageţi împreună. Singurătatea nu este singura modalitate! Trebuie pur şi simplu să vă respectaţi unul altuia nevoia de spaţiu liniştit şi să petreceţi un timp departe unul de altul sau să fiţi tăcuţi în timp ce staţi împreună. Unele dintre cele mai memorabile şi iluminante retrageri pe care le-am avut a fost în prezenţa unuia sau a doi prieteni, cînd mă plimbam sau meditam singură sau împreună cu ei, luam masa, uneori în tăcere, alteori avînd conversaţii plăcute. Pentru o retragere acasă, pregăteşte casa curăţînd spaţiul (vezi pp. 82-90), eventual aranjînd un altar în locul unde îţi propui să faci meditaţia şi cumpărînd

din timp mîncarea de care vei avea nevoie. Pentru a face trupului tău binele suprem, este recomandabil să te limitezi la fructe, legume, nuci (doar dacă nu ai alergie la ele) şi apă pentru două zile, dar dacă ţi se pare un regim prea strict limitează-te doar să elimini carnea şi peştele şi redu consumul de cereale, de grîu şi de produse lactate.

Retragerea acasă

Pentru cei mai mulţi oameni, cel mai bun moment pentru o retragere este weekendul. În vinerea premergătoare retragerii tale, fie la prînz, fie după serviciu, cumpără mîncarea pe care plănuieşti să o mănînci (multe legume şi fructe proaspete, apă şi suc de fructe), curăţă spaţiul, dacă nu ai făcut-o deja, fă aranjamentele de ultimă oră, dă telefoanele pe care trebuie să le dai şi fă o supă hrănitoare din legume pentru tot weekendul. Încearcă să termini toate acestea pînă la 10 seara, apoi întrerupe soneria la telefon şi pune-l pe robot, fă un duş rece, meditează, fă o curăţare *Hatsurei-ho* şi un tratament complet cu Reiki pentru a putea cădea într-un somn profund care să te pregătească pentru cele două zile de retragere.

Mai jos îţi prezint un plan de utilizare a celor două zile. Poţi face unele modificări, astfel încît să se potrivească propriilor tale circumstanţe, mai ales că s-ar putea să fie nevoie să îl termini mai repede duminică dacă ai copii care trebuie să ajungă mai repede acasă şi să se culce! Dar planul îţi oferă un punct de reper a ceea ce trebuie să faci – şi chiar şi o singură zi de retragere este mai bună decît nici una.

De asemenea, îţi sugerez să foloseşti un „jurnal de retragere" – poate fi un carneţel de notiţe ieftin – pentru a nota gîndurile şi sentimentele pe care le ai, orice înţelegere pe care o dobîndeşti de-a lungul celor două zile şi poate chiar poezii pe care te simţi inspirat să le scrii sau desene care reprezintă starea ta emoţională, de fapt tot ceea ce îţi vine să scrii în el. A ţine un jurnal este o metodă bună de autoexprimare, iar o retragere îţi poate da timp şi libertate să te exprimi în maniera ta proprie, prin scris sau prin alte modalităţi creative.

Un plan de weekend

Sîmbătă

Bea cel puţin doi litri de apă de-a lungul zilei – apa minerală sau cea filtrată reprezintă cea mai bună variantă.

8.00 a.m. *Hatsurei-ho*, urmată de un duş rece (şi de un duş fierbinte dacă vrei). Îmbracă-te în haine confortabile, apoi bea o cană cu apă fierbinte cu o felie de lămîie în ea.

8.30 a.m. Aprinde cîteva lumînări, arde nişte beţişoare parfumate şi meditează timp de o jumătate de oră.

9.00 a.m. *Mic dejun*. Mănîncă multe fructe – fă un platou de felii de fructe, care arată bine şi au şi gust bun.

9.30 a.m. Fă un tratament Reiki „Întregul Trup, Întregul Sine" complet timp de o oră şi jumătate – trei-cinci minute pentru fiecare poziţie a mîinilor. Poţi asculta muzică liniştitoare, relaxantă.

11.00 a.m. Ceai de fructe şi o bucată de fruct.

11.30 a.m. Aprinde cîteva lumînări şi un beţişor parfumat şi fă un exerciţiu de autovindecare Reiki (orice proiect personal din capitolele 6-12). Termină exerciţiul cu o meditaţie făcută în linişte.

12.00 a.m. Treci la o altă activitate, cum ar fi *t'ai chi*, *chi kung*, yoga sau înot.

1.00 p.m. *Prînz*. Unul sau două castroane de supă de legume făcută în casă, pe urmă unul sau două fructe.

2.00 p.m. Plimbare lungă în parc sau în împrejurimile de la ţară sau de-a lungul coastei, acordîndu-ţi timp într-un loc liniştit pentru a te conecta cu natura şi pentru a face o contemplare/meditaţie în linişte. Nu uita să iei multă apă îmbuteliată cu tine şi eventual un fruct ca gustare. Poţi (depinde de cantitatea de apă pe care o ai cu tine) petrece cea mai mare parte a după-amiezei avînd preocupări creative, cum ar fi desenatul, pictatul, realizarea de colaje, scrisul, sculptatul, brodatul.

5.00 p.m. Ceai de fructe şi un fruct.

5.30 p.m. Aprinde cîteva lumînări şi nişte beţişoare parfumate şi fă nişte exerciţii de meditaţie şi/sau vizualizare pentru aproximativ o jumătate de oră. Petrece restul timpului conectîndu-te cu Sinele tău Superior (vezi capitolul 11) sau făcînd diverse exerciţii de autovindecare cu Reiki, de exemplu, cel cu cristale.

7.00 p.m. *Cina*. Salată mare, făcută din diverse tipuri de salată, bucăţi de fructe, măsline şi nuci, completată cu ceva uşor cum ar fi ulei de măsline şi oţet balsamic, apoi mănîncă o salată mare de fructe.

8.00 p.m. Relaxare: citeşte o carte spirituală/despre autovindecare, ascultînd muzică relaxantă. (Fără televizor, radio sau ziare!)

10.00 p.m. Scrie în jurnalul tău de retragere ce ai făcut de-a lungul zilei, cum te-ai simţit, precum şi alte viziuni şi inspiraţii pe care le-ai avut – sau orice altceva ce ţi se pare relevant.

10.30 p.m. Duş rece, *Hatsurei-ho* şi autotratament Reiki.

Duminică

Urmează acelaşi program ca şi sîmbătă, dar la prînz mănîncă o salată imensă din diverse tipuri de salate şi humus, apoi mănîncă fructe proaspete, iar la cină cît mai multă supă de legume fierbinte şi o mică salată verde, urmată de o salată mare de fructe.

Plecarea în perioada de retragere

Dacă alegi să pleci undeva pentru a te retrage, poţi urma acelaşi program ca mai sus, dar este posibil să trebuiască să îl adaptezi la programul locului în care pleci. De exemplu, dacă alegi să mergi într-un centru de retragere budist sau creştin, este posibil să existe deja un program stabilit pentru meditaţie sau rugăciune şi pentru mese, la care poţi alege să iei parte. Dacă stai într-o casă de oaspeţi sau într-un hotel,

probabil că ora meselor va varia şi este posibil să existe restricţii legate de ceea ce poţi să faci în cameră (de exemplu, cioplitul sau pictatul cu uleiuri poate face multă mizerie, astfel încît fie eşti extrem de grijuliu, fie îţi iei şi echipamentul de curăţat cu tine).

Important este să nu uiţi care este esenţa retragerii, adică să-ţi oferi linişte şi singurătate, timp pentru a cugeta, pentru a te întreba, pentru a fi pur şi simplu, fără să te simţi grăbit să îndeplineşti nu ştiu ce sarcină sau să fii preocupat de nevoile altor persoane. Este un timp doar pentru tine.

Trăind „în recluziune"

Dacă adopţi toate Principiile Reiki, în special ideea de „Doar astăzi", îţi poţi transforma întreaga viaţă într-o formă de retragere. Cîteodată, viaţa este mult prea excitantă şi interesantă pentru a vrea să te retragi – şi este în regulă. Viaţa trebuie să însemne plăcere! Dar în alte situaţii poţi face ceea ce eu numesc o „retragere la muncă", în timpul căreia îţi adaptezi viaţa profesională astfel încît să-i dai o structură mai calmă, meditativă, cum este cea pe care eu o adopt adesea (vezi mai jos).

Aşa cum am spus deja, ştiu că sînt norocoasă că pot să-mi organizez zilele aşa cum vreau cea mai mare parte a timpului. Cînd scriu o carte, s-ar putea să nu am un program de la 9 la 5 (recunosc că nu sunt o persoană matinală!), dar lucrez 7-8 ore pe zi, iar cînd predau un curs pot ajunge chiar şi la 12-13 ore pe zi. Reuşesc să integrez toate elementele retragerii în muncă de mai jos, de obicei trezindu-mă mai devreme. Probabil că va trebui să ajustezi programul la propriul stil de viaţă (de exemplu, este posibil să îţi ia mai mult de o jumătate de oră ca să ajungi la serviciu), dar dacă reuşeşti să foloseşti următorul exemplu ca un punct de reper, probabil că vei ajunge la aceeaşi abordare.

S-ar putea să remarci faptul că programul nu cuprinde şi timpul petrecut cu copiii, cu animalele de casă sau chiar cu partenerul! Dar făcînd mici ajustări ici-colo, eventual abordînd sugestiile mele pe rînd vei adăuga un plus de linişte vieţii tale. În mod curios, faptul că acorzi

timp meditaţiei, autovindecării sau activităţilor liniştite, reflexive pare să dea mai mult timp realizării altor lucruri, nu să ia, deoarece eşti în stare să abordezi restul vieţii tale într-o manieră mai calmă. Stresul poate fi un mare consumator de timp.

O retragere în muncă

6.30 a.m.	Autotratament cu Reiki.
7.15 a.m.	Duş rece scurt, urmat de duş fierbinte, îmbrăcat şi mic dejun.
8.00 a.m.	*Hatsurei-ho*, apoi douăzeci de minute de meditaţie.
8.30 a.m.	Plecat la serviciu sau, dacă lucrezi de acasă, foloseşte acest timp pentru a face sarcini practice, cum ar fi treburi în casă, spălat, plătit facturi etc.
8.55 a.m.	Cinci minute de meditaţie în timp ce tratezi chakra inimii cu Reiki (dacă nu poţi face asta chiar la locul în care munceşti, atunci poţi face exerciţiul în timp ce stai în maşina parcată sau stînd pe toaleta de la serviciu!)
9.00 a.m.	Începe partea de dimineaţă a normei de lucru.
11.00 a.m.	Pauză de cafea – încearcă să stai în linişte măcar două minute dăruindu-ţi Reiki; poţi să faci acest lucru în mod discret, de exemplu, aşezîndu-ţi mîinile pe coapse. De asemenea, încearcă să înlocuieşti cafeaua cu ceai de ierburi sau fructe cel puţin cîteva zile în fiecare săptămînă.
1.00 p.m.	Ia prînzul, apoi fă ceva mişcare, de preferat într-un spaţiu verde din natură – poţi face o plimbare scurtă sau să faci *t'ai chi* în parc.
2.00 p.m.	Începe partea a doua a zilei de muncă.
3.30 p.m.	Pauză de ceai – din nou încearcă să stai liniştit cîteva minute, concentrîndu-te asupra ta prin Reiki înainte de a începe să munceşti din nou.

5.00 p.m.	La sfîrşitul zilei de muncă, înainte de a pleca încearcă să găseşti un spaţiu liniştit şi fă exerciţiul *Kenyku-ho* şi/sau un duş cu Reiki pentru a scăpa de eventuala negativitate pe care ai preluat-o de-a lungul zilei.
5.05 p.m.	Pleacă acasă.
5.30. p.m.	Duş rece scurt pentru a te curăţa de restul de negativitate pe care ai preluat-o de la serviciu sau în drum spre casă; îmbracă-te în nişte haine comode pentru restul serii.
5.45 p.m.	Perioadă de relaxare pentru stat de vorbă, citit şi în general pentru relaxarea de după serviciu.
6.30 p.m.	Prepararea mîncării şi plăcerea de a lua cina.
8.00 p.m.	Relaxare, de exemplu, citit, pictat, întîlniri cu prietenii, mers la teatru, la cinema, uitat la televizor sau ascultat muzică.
10.00 p.m.	Duş rece rapid (mai ales dacă nu ai apucat să faci unul după serviciu), urmat de o baie caldă relaxantă, apoi *Hatsurei-ho*, exerciţii Reiki, cum ar fi trimiterea de vindecare la distanţă, autovindecare şi meditaţie.
11.00 p.m.	Somn!

În final

Poate părea un lux să rupi timp din timpul vieţii tale normale pentru a te retrage, dar cînd ai o direcţie spirituală – şi faptul că eşti obişnuit cu Reiki înseamnă că ai făcut deja un pas major în această direcţie –, retragerea devine unul dintre aspectele esenţiale ale vieţii. Dacă simţi că nu găseşti timp pentru a te retrage, aminteşte-ţi că găsirea acestui timp este o chestiune de alegere. De exemplu, dacă retragerea ar fi fost o urgenţă, ai fi găsit timp pentru a răspunde la ea, pentru că ai fi schimbat priorităţile din viaţa ta.

A găsi timp pentru tine însuţi probabil că nu este o prioritate, dar schimbarea priorităţilor este totuşi necesară, deoarece adevăratul tu are nevoie să iasă din vîltoarea lumii moderne, astfel încît să poţi deveni persoana care eşti cu adevărat pe dinăuntru – adică, aşa cum spun

mereu: *o fiinţă care este, nu o fiinţă care acţionează!* Timpul acordat ţie însuţi în pace şi linişte este la fel de esenţial şi nutritiv pentru interiorul tău precum mîncarea şi băutura pentru trupul tău fizic. A răspunde la nevoile tale spirituale îţi va îmbogăţi viaţa şi ţi-o va face mai calmă şi mai împlinită. Încearcă şi ai să vezi.

Resurse

Adrese de contact

Penelope Quest
Pentru a afla mai multe informaţii despre trainingul cu Maestra Reiki Penelope Quest (Reiki 1, Reiki 2, Maestru Reiki şi alte cursuri Reiki), precum şi alte detalii legate de retragerile şi exerciţiile ei demonstrative, contactaţi-o la :

Penelope Quest, The Quest Centre, PO Box 21, Kirkby Lonsdale, Carnforth LA6 2XA, Marea Britanie.
Pagină web : http : // www.reiki-quest.co.uk.
E-mail : info@reiki-quest.co.uk.

Dacă doriţi informaţii despre trainigurile cu alţi Maeştri Reiki sau liste cu Practicienii Reiki, următoarele adrese şi pagini web vă pot fi utile :

Federaţia Reiki din Maria Britanie
Biroul administrativ, UK Reiki Federation, PO Box 1785, Andover SP11 0WB.
Tel : 01264 773774.
Pagină web : http : // www.reikifed.co.uk.
E-mail : enquiry@reikifed.co.uk.

Asociaţia Reiki
Jean Jones, Secretară, Reiki Association, 1 Craigmyle Gardens, Clovenfords, Galashiels, TD1 3LP. Tel : 0901 880 0009.
Pagină web : http : // www.reikiassociation.org.uk.
E-mail : memsec@reikiassociation.org.uk.

Alianţa Reiki – Irlanda şi Marea Britanie
Pagină web : http : // www.reikialliance.org.uk.
E-mail : mail@reikialliance.org.uk.

Alianţa Reiki – în toată lumea
PO Box 41, Cataldo, ID 83810, Statele Unite.
Tel : (208) 783 3535
Pagină web : http : // www.reikialliance.com.
E-mail : internationaloffice@reikialliance.com.

Asociaţia Internaţională a Profesioniştilor Reiki
PO Box 104, Harrisville, NH 03450, Statele Unite.
Tel : (603) 881 8838.
Pagină web : http : // www.iarp.org.
E-mail : info@iarp.org.

Pagini web folositoare

Există mii de pagini web despre Reiki, dar eu vi le recomand pe cele de mai jos. Ele conţin articole interesante şi/sau alte informaţii utile :

Centrul internaţional pentru training Reiki
Pagină web : http : // www.reiki.org.
E-mail : center@reiki.org.
Centrul internaţional pentru training Reiki, 21421 Hilltop Street, Unit 28, Southfield, Mi 48034, Statele Unite.
Tel : număr gratuit (800) 332 8112 ; local : (248) 948 8112.
Fax : (248) 948 9534.

Paginile Reiki Ryoho ale lui Light şi Adonea
Pagină web : http : // www.angelfire.com/az/Spirit Matters.
E-mail : Light_ReihoTeacher@msn.com.
Asociaţia Southwestern Usui Reiki Ryoho, PO Box 5162, Lake Montezuma, AZ 86342, Statele Unite.
Tel : (520) 567 0559.

Istoria Reiki
Pagină web : http : // www.usuireiki.fsnet.co.uk.

Frank Arjava Petter
Pagină web : http : // www.ReikiDharma.com.
E-mail : Arjava@ReikiDharma.com.
Frank Arjava Petter, Am Seestern 12, 40567 Duesseldorf, Germany.
Tel : (211) 50 73 810.

Pragul Reiki
Pagină web : http : // threshold.ca/reiki.
E-mail : info@threshold.ca.

Federaţia Naţională a Vindecătorilor Spirituali
Pagină web : http : //www.nfsh.org.uk.
E-mail : office@nfsh.org.uk.
Old Manor Farm Studio, Church Street, Sunbury-on-Thames, Middlesex, TW16 6RG, Marea Britanie.
Tel : 0845 1232777.

Casete/CD-uri pentru vizualizare şi meditaţie îndrumată

Gill Edwards
Living Magically, Fisherbeck Mill, Old Lake Road, Ambleside, Cumbria, LA22 0DH, Marea Britanie.
Tel : 015394 31943.
Pagină web : http : //www.livingmagically.co.uk.
E-mail : info@livingmagically.co.uk.

Sanaya Roman/Duane Packer
LuminEssence Productions, PO Box 1310, Medford, OR 97501, Statele Unite.
Tel : (541) 770 6700.
Pagină web : http : //www.orindaben.com.
E-mail : staff@orindaben.com.

Alte lecturi

Există mii de cărţi pentru autoajutorare disponibile pe piaţă, dar lista de mai jos cuprinde lucrările mele favorite, pe care cred că le vei găsi deosebit de utile.

Batmanghelidj, Dr. F., *Your Body's Many Cries for Water*, The Therapist Ltd., 1997.
Bays, Brandon, *The Journey*, Thorsons, 1999.
Bloom, William, *The Endorphin Effect*, Piatkus, 2001.
Brennan, Barbara Ann, *Hands Of Light*, Bantam Books, 1988.
Carlson, Richard, *Don't Sweat The Small Stuff About Money*, Hodder&Stoughton, 1998.
Chopra, Deepak, *Quantum Healing*, Bantam Books, 1990.
Chopra, Deepak, *Ageless Body, Timeless Mind*, Rider, 1993.
Chopra, Deepak, *The Seven Spiritual Laws Of Success*, Bantam Books, 1996.
Chopra, Deepak, *How To Know God*, Rider, 2000.
D'Amo, Dr. Peter J., *Eat Right For Your Type*, Century Books, 2001.
Dethlefsen, Thorwald şi Rudiger Dahlke, MD, *The Healing Power Of Illness*, Element, 1990.
Dreamer, Oriah Mountain, *The Invitation*, Thorsons, 2000.
Dyer, Wayne W., *Manifest Your Destiny*, Thorsons, 2000.
Eden, Donna, *Energy Medicine*, Piatkus, 1998.
Edwards, Gill, *Stepping Into The Magic*, Piatkus, 1991.
Edwards, Gill, *Pure Bliss*, Piatkus, 1996.
Gawain, Shakti, *Living In The Light*, Eden Grove Editions, 1988.
Gawain, Shakti, *The Four Levels Of Healing*, Eden Grove Editions, 1997.
Grattan, Brian, *Mahatma I & II – The I Am Presence*, Light Technology Publishing, 1994.
Hall, Mari, *Reiki For Common Ailments*, Piatkus, 1999.

Hall, Mari, *Reiki For The Soul*, Thorsons, 2000.
Harris, Thomas A., MD, *I'm OK, You're OK*, Arrow, 1995.
Hay, Louise, *Heal Your Body*, Eden Grove Editions, 1989.
Hay, Louise, *You Can Heal Your Life*, Eden Grove Editions, 1988.
Holden, Robert, *Living Wonderfully*, Thorsons, 1994.
Holden, Robert, *Shift Happens*, Hodder & Stoughton, 2000.
Horan, Paula, *Empowerment Through Reiki*, Lotus Light Publications, 1995.
Hunt, Dr Valerie, *Infinite Mind: The Science of Human Vibrations*, Hay House, 1996.
Jeffers, Susan, *End The Struggle And Dance With Life*, Hodder & Stoughton, 1996.
Jeffers, Susan, *Feel the Fear And Do It Anyway*, Arrow Books, 1991.
Jeffers, Susan, *Feel The Fear... And Beyond*, Rider, 1998.
Kingston, Karen, *Creating Sacred Space With Feng Shui*, Piatkus, 1996.
Kingston, Karen, *Clear Your Clutter With Feng Shui*, Piatkus, 1998.
Linn, Denise, *Altars*, Rider, 1999.
Lubeck, Walter, Frank Arjava Petter şi William Lee Rand, *The Spirit Of Reiki*, Lotus Press, 2001.
McDermott, Ian şi Joseph O'Connor, *NLP And Health*, Thorsons, 1996.
McWilliams, John-Roger şi Peter, *You Can't Afford The Luxury Of Negative Though*, Thorsons, 2001.
McWilliams, John-Roger şi Peter, *Do It*, Thorsons, 2001.
Millman, Dan, *No Ordinary Moments*, H.J. Kramer, 1992.
Millman, Dan, *The Life You Were Born To Live*, H.J. Kramer, 1993.
Myss, Caroline, *Sacred Contracts*, Bantam Books, 2002.
Northrup, Dr Christiane, *Women's Bodies, Women's Wisdom*, Piatkus, 1998.
Petter, Frank Arjava, *The Original Reiki Handbook Of Dr Mikao Usui*, Lotus Press, 1999.
Quest, Penelope, *An Introduction To Reiki*, Piatkus, 2001.
Quest, Penelope, *Reiki For Life*, Piatkus, 2002.
Rand, William L., *Reiki, The Healing Touch*, Vision Publications, 1998.
Roberts, Jane, *The Nature Of Personal Reality*, Amber-Allen Publishing, 1974.
Roman, Sanaya, *Personal Power Through Awareness*, H.J. Kramer, 1986.
Roman, Sanaya, *Spiritual Growth*, H.J. Kramer, 1986.
Roman, Sanaya, *Soul Love*, H.J. Kramer, 1997.
Roman, Sanaya şi Duane Packer, *Creating Money*, H.J. Kramer, 1988.
Scovel-Shinn, Florence, *The Game Of Life And How To Play It*, L.N. Fowler, 1993.
Siegel, Bernie S., MD, *Love, Medicine And Miracles*, Arrow Books, 1988.

Siegel, Bernie S., MD, *Peace, Love And Healing*, Arrow Booka, 1991.
Shapiro, Debbie, *Your Body Speaks Your Mind*, Piatkus, 1996.
Spear, William, *Feng Shui Made Easy*, Thorsons, 1995.
Tolle, Eckhart, *The Power Of Now*, Hodder&Stoughton, 1999.
Too, Lillian, *The Fundamentals Of Feng Shui*, Element, 1999.
Vorderman, Carol, *Detox For Life*, Virgin Books, 2001.
Walsch, Neale Donald, *Conversations With God, books 1, 2 and 3*, Hodder&Stoughton, 1996, 1997, 1998.
Walsch, Neale Donald, *Friendship With God*, Hodder&Stoughton, 1999.
Walsch, Neale Donald, *Communion With God*, Hodder&Stoughton, 2000.
Whiteaker, Stafford, *The Good Retreat Guide*, 2001.

Index

A

abilitate psihică 237
a trăi cu principiile Reiki 244
a trăi „în recluziune" 280-282
a trata 35-36
abordarea metafizică 52-65
acomodare 12, 23-25
acceptare 11, 43-44, 128
acţiune 45, 128
ADN, vindecare 182, 185
Adonea 267
afirmaţii 38, 219-221, 244, 255
Al Doilea Grad (*Oku-den*) 21, 23, 27, 47, 69, 71, 80, 88, 131, 135, 143, 166-167, 200-201, 203-204, 206--208, 219-220, 222, 230, 235, 249, 257, 260-261, 263-266, 268, 270
  a găsi scopul 219
  autotratamente scurte 143
  conectarea cu îndrumătorii spirituali 230
  cristale 263-266
  iertare 249-250
  meditaţie 232, 234
  purificare energetică 81-83
  tratamentul chakrelor 165
  vindecare de la distanţă 135
  vindecare emoţională 131, 203, 219
  vindecare mintală 131, 203, 219
  vindecarea relaţiilor 205
  vindecarea trecutului/viitorului 268--269
  vindecarea vieţilor trecute 270-271
alegere 246
ambiţie 222
ancorarea 226
animale de casă 27, 135, 252, 260
apreciere 20, 77, 177, 242, 253-255
Arată apreciere 253-255
artă 85-86, 202
artrită 10, 12-13
aură 54, 59-61, 73, 77, 94, 99, 133, 151, 167, 171, 218, 259
  blocaje 61-62, 67
  conexiunea cu chakrele 167-168
  identificare 56
  influenţe 152-153
  mărime 43, 56, 62
  protecţie, curăţare 69, 155-156
  vindecare 134, 152-172

B

ba-gua 84-86
Bays, Brandon 190
băi 80
blocaje energetice 61-62, 67
blocaje personale 61-62, 67
boală
  aspectul în aură 157
  boli grave 189
  ca oportunitate de a învăţa despre tine însuţi 128-129
  cum mesajul trupului nu este pozitiv 40, 52

motive pentru 34
tulburări generale de sănătate 188
Bonney, Kristin 22
Bowling, Andy 22
braţe, autotratament 99-100, 109
budism 19, 23
buric, autotratament 107
Byogen Chiryo 188
Byosen Reikan-ho 93

C

caligrafie 27
calmante 40
cancer 34, 37, 42, 190, 214
capul, autotratament 101
cedru 89
chakre 58-59, 157, 159, 165, 167, 169, 171
chakra bazei 132, 141
blocaje 61-62, 67
caracteristici principale 159
conexiunea cu aura 167-168
locaţie 59
terapia prin culori 169-171
tratamente 108, 118, 155-156, 170, 172, 200
chakra creştetului 24-25, 71, 75, 79, 94, 96, 99, 101-103, 132-134, 136, 142, 164, 171, 178, 200, 222, 226, 254, 259
acomodare 23
caracteristici principale 164
comunicarea cu propriul trup 178
conexiunea cu aura 167
curăţare energetică 69, 78
identificare 59
locaţie 59
tratamente 99, 101, 164, 167, 171, 200
vindecare emoţională 200
chakra inimii 76, 106, 133-134, 140, 146, 162, 167, 170, 200, 209, 226, 281
ancorarea proprie 226
caracteristici principale 162
conexiunea cu aura 167
închis/deschis 158
locaţie 59
măsurare 53
şi relaţii 208
tratamente 77, 106, 132-133, 141, 146, 162, 167, 170, 200, 209, 226, 281
chakra sacrală 107, 116, 146, 160, 166-167, 170, 172, 188, 200, 218
caracteristici principale 160-161
locaţie 59
tratamente 107, 116, 160, 167, 170, 200, 218
chakra plexului solar 107, 134, 161, 209
conexiunea cu aura 167
locaţie 59
al treilea ochi 96, 163, 168, 171, 218, 221-222, 237
abilităţi psihice 237
caracteristici principale 163
conexiunea cu aura 167
locaţie 59
tratamente 96, 163, 168, 171, 218, 221-222, 237
chakra gîtului 102, 104, 162-163, 170
caracteristici principale 162
conexiunea cu aura 167
locaţie 59
tratamente 102, 104, 162-163, 170
Chi (energia vieţii) 153
absorbţie 153
efectul Reiki asupra 61
efectele cuvintelor asupra 213
Chopra, Deepak 212
Clinica Harajuku 19
clopoţei de vînt 85
coapse, autotratament 120
coardă eterică 208
coatele, autotratament 111

compasiune 39, 107, 199, 242, 274
conştiinţă celulară 52
conexiuni energetice 51
conştiinţă 63
energia sufletului 62
energie umană 53
consum de alcool 173
consumul de apă 85, 174, 176
conştientizare 13, 44-45, 128
conştiinţa creativă 63-64
conştiinţă 63-64, 225
contraindicaţii 139-140
control, probleme legate de 252-253
copilărie, emoţii din 197, 203, 213
corespondenţe 135-137
corp celest 168
Corp Emoţional 167
Corp Eteric 167
Corp Eteric Matrice 168
Corp Mintal 167
Corpul Keteric Matrice 168
creşteri energetice 141
cristale 263-266
culoare 169-171
curăţare 263
modalităţi de utilizare 264
programare 264
reţele de cristale 264-266
un „cîmp de energie Reiki aflat în permanentă rezonanţă" 267-268
cuvinte, putere 213-214

D

definirea autovindecării 33-34
definirea Reiki 17-18
definirea vindecării 31
degetele de la mîini, autotratament 113
degetele de la picioare, autotratament 123
degetele mari 113
dependenţi de muncă 9-14
descendenţă Reiki 22
descoperirea Reiki 19-21
dezechilibre energetice, detectare 93
dezintoxicare 176-177
dialog interior 212
diviziune celulară 20-21
Doar astăzi 245-246
Doi, Hiroshi 22
donatorii de organe 52
dragoste 177, 198, 255
duşuri reci 78

E

Edwards, Gill 215, 235
Efectele Reiki 127, 186
efectul placebo 37-38
Einstein, Albert 51
electromiograf 53
endorfine 37
energia gîndurilor 67-68
energia gîndurilor pentru utilizarea protecţiei 67
Energia Sufletului vezi, de asemenea, Sinele Superior/suflet
energia trupului vezi aura
energie electromagnetică 51, 53, 61, 151, 262
energie spirituală, vindecare 36, 224-238
dezvoltarea conştiinţei spirituale 225
integrare 271
intuiţia şi abilitatea psihică 237
meditaţie pentru 232
păşitul pe simboluri 236
exerciţii fizice 174, 270-271

F

feng shui 9, 84-85
fese, autotratament 118
Fii bun cu ceilalţi 258-259
fizică cuantică 51, 64
fotografia kirliană 54
fumat 174
furie 42, 115, 120, 200, 202, 248-249

G

gambă, autotratament 119-121
genunchi, autotratament 120
glezne, autotratament 122-123
Gokai Sansho 77
Gradul Întîi (*Sho-den*) 20-21, 26, 47, 241
Grattan, Brian 224
grumaz, autotratament 104

H

Harris, Thomas 199
Hatsurei-ho 72
Hay, Louise L. 190, 214
Hayashi, Chujiro 21-22
Heso Chiryo-ho 146
Hunt, Valerie 53

I

iertare, frecvenţa tratamentelor 249
integrarea autovindecării 271-273
intenţia 96
interviuri 208
intuiţie 237
intuiţie medicală 151
invocaţie 96
iubire de sine 198-199

Î

încheieturi, autotratament 113
îndepărtarea dezordinii 84-85
îndrumarea 228
îndrumători spirituali 230
îngrijorare 241, 250-253
întîlniri 208

J

Joshin Kokyo Ho 75
jurnal de retragere 277

K

Kanji 17-18
Karma 158, 270-271
Kenyoku-ho 73-75
Kihon Shisei (postura standard) 73

L

legătura dintre trup şi minte 37
legătură 51
linia Hara 55, 59, 76-77, 99, 227
localizarea tratamentelor 93
locaţii 277-282
lumină 267

M

Maestru Reiki (*Shinpi-den*/Gradul Trei)
  cristale 263
  definiţie 17
  împuternicire spirituală 22-23
  obişnuinţă 23
  purificare energetică 69
  sistemul descendent 22
mantre 235
medicamente, prescripţii/recreativ 174
mediu înconjurător 82-83
membre rupte 141
memorie 222
meridiane (*nadis*) 24, 54, 60-61
merit 46-47, 255
mîinile
  autotratament 109
  detectarea aurei 56
  proprietăţile vindecătoare ale 29
  senzaţii în 93
moarte 55
Mokunen 77
moment, a trăi în el 225
motivaţie 222
Mountain Dreamer, Oriah 190
Mudra 69
Munceşte din greu 255-258
Mutsuhito, împăratul 19, 241
muzică 92

N

Nade-te-Chiryo-ho 145
negativitate
  efectul asupra aurei 152
  influenţa asupra energiei noastre 66
  în mediul nostru 82
Ni Hua Ching 153
nivel astral 162
Nu te enerva 248
Nu te îngrijora 250-253

O

ochi, autotratament 102
oglinzi 85
Organizaţia Mondială a Sănătăţii 31
Oshi-te Chiryo-ho 145-146

P

parfum, purificare energetică cu 89
părinţi 212
pendule 55-56, 59
personalizarea autotratamentului 126
Petter, Frank Arjava 242
picioare, autotratament 118
piept, autotratament 106
planificare 276-277
plante 89
poziţia *genetsu-ho* a mîinii 188
poziţiile mîinilor
  pentru autotratament 95, 100
  pentru tratament mintal/emoţional 131, 203, 219
  pentru tulburări generale de sănătate 188
pregătire, pentru autotratament 97
Principiile Reiki 241-243
profesii de îngrijire 80
programarea neurolingvistică NPL 38
proiecţie astrală 79-80
protecţie/curăţare energetică 67, 69
  nevoie de 66
  utilizarea mediului pentru curăţare 82
  utilizarea personală a curăţării 69
psalmodiere 235, 243
pulsul energetic 146
punctul energetic *Tan-dien* 73
purificare 80-83
  grădina vizualizării credinţelor 215
  meditaţie folosind 232, 234
  pentru a fi bun cu ceilalţi 258
  pentru comunicarea cu trupul tău 177
  pentru conectarea cu îndrumătorii spirituali 230
  pentru echilibrarea chakrelor 169-171
  pentru iertare 249-250
  pentru îngrijorare 250-253
  pentru relaţii 205-210
  pentru vindecarea emoţională/mintală 131, 203, 219

R

Rand, William 22
Ray, Barbara 242
răceală 34, 71, 94
răspunsul „luptă sau fugi" 37
Reiki în zilele noastre 26-28
relaţii
  vindecare 270
  renunţare 208
relaxare 38, 191
responsabilitatea propriei sănătăţi 41
retrageri 275-282
Rogers, Ann 22
Roman, Sanaya 235

S

salvie 89
scarda 89
schimbare 246
scop 219
scriere automată 228-229
scris 202, 206, 219, 228
Seiheki Chiryo 218
Seishin Toitsu 76
Sensei 23, 27
sentimente 194

sfătuitori 87, 224, 228, 230, 257, 270-271
Simbolul Armoniei
pentru abilitate psihică 237
pentru autotratamente rapide 143
pentru autotratamentele emoţionale/mintale 131, 203, 219
pentru autovindecarea de la distanţă 135
pentru conectarea cu îndrumătorii spirituali 230-232
pentru meditaţie 232, 234
pentru tratamentul chakrei 165
pentru vindecarea relaţiilor 205
pentru vindecarea trecutului/viitorului 271
pentru vindecarea vieţilor trecute 270-271
Simbolul Distanţei 27
pentru a găsi scopul 257
pentru autovindecarea la distanţă 135-137
pentru conectarea cu îndrumătorii spirituali 230-232
pentru iertare 249
pentru meditaţie 232, 234
pentru scurte autotratamente 143
pentru tratamente emoţionale/mintale 131, 203, 219
pentru vindecarea de relaţii 205
pentru vindecarea trecutului/viitorului 271
pentru vindecarea vieţilor trecute 270-271
Simbolul Maestru
autotratamentul 131
îndrumată 234
mantre pentru 235
metode ale 233
pentru purificarea energiei 67, 69
pentru scopul vieţii 219
pentru vindecarea celulară/ADN 182, 185
postura pentru 234
şi simbolurile Reiki 235
vindecare pentru toată viaţa 274
Simbolul Puterii
pentru a trata relaţiile 205
pentru abilităţile psihice 237
pentru autotratamentele scurte 142
pentru autovindecare de la distanţă 135
pentru conectarea cu îndrumătorii spirituali 230-232
pentru meditaţie 232, 234
pentru protecţie energetică 67, 69
pentru purificarea energetică 67, 69
pentru tratamentul chakrelor 165
pentru vindecarea ADN 182, 185
pentru vindecarea celulară 182, 185
pentru vindecarea emoţională/mintală 131, 203, 219
pentru vindecarea trecutului/viitorului 271
pentru vindecarea vieţilor trecute 270-271
şi cristalele 263-266
simbolurile *yin/yang* 226
simptome ascunse 97
Sine Emoţional, vindecare 194
conştientizarea emoţiilor 196
definirea emoţiilor 194
efectele emoţiilor în aură 152
emoţii ca dragostea sau frica 198
expresii emoţionale 201
proces 196
programarea emoţională 195
trauma trecută 196
Sine Mintal, vindecare
afirmaţii şi scopuri 219
motivaţie, memorie şi autodezvoltare 222
programarea psihologică 212
puterea cuvintelor 213
schimbarea modului de gîndire 211
Sinele Conştient 63, 211
sinele fizic
a-ţi iubi corpul 177
comunicarea cu propriul trup 178
cum să te bucuri de viaţa ta fizică 191
detoxifiere 176
efectele Reiki 61
efectele Reiki asupra trupului tău 186
eliberarea blocajelor de energie prin 61-62, 67
integrarea 271-273
pentru boli grave 189
poziţiile mîinilor pentru tulburări generale de sănătate 188
reguli generale 174
vindecarea celulară/ADN 182, 185
Sinele Superior/Sufletul, energia sufletului
şi alegeri/schimbări 246-247
şi boală 41
şi conştiinţa 44
şi iertare 249
şi integrarea vindecării 271-273
şi meditaţie 232, 234
şi obişnuinţa 23
şi scopul vieţii 219
şi vindecarea vieţilor trecute 270-271
vezi, de asemenea, aura, chakrele
somn 175
spate, autotratament 114
spiritualitate 19, 26, 222
starea de bine, responsabilitatea 41
stimă de sine 198-199
stresul 33
subconştientul 41, 64, 211
Sursă (Dumnezeu/Tot-Ceea-Ce-Există) 23, 25, 64, 70, 134, 168, 224, 273

T

Takata, Hawayo 21-22, 242
Taketomi, Kan'ichi 22
talgere 85
talie, autovindecare 107-108
Tanden Chiryo-ho 217
tehnica duşului cu Reiki 70
tehnica *nentatsu-ho* 220
tehnici de respiraţie 38, 73, 75-76, 81, 130, 169-170, 174, 192, 215, 218-219, 229, 233, 236
temere 198
Templul Seihoji 20
tibiile, autotratament 122
timp
dăruieşte-te 189-190, 282-283
durata tratamentului 28, 93, 127
tipare comportamentale 157
toleranţă 38-40
Tolle, Eckhart 245
tratamente (feng shui) 85-88
tratamente de final 127
tratamente tradiţionale 98-99
tratamentul „întregul trup, întregul sine" 99
efectele... 127
cronometrarea 100
limitări 99
partea de sus şi faţa corpului 101
picioare şi gambe 119
poziţiile mîinii 100
spatele corpului 114
tratamentul mintal şi emoţional 131, 203, 219
umeri, braţe şi mîini 110-113
utilizarea simbolurilor 130
tratamentul japonez pentru buric 146
tratamentul „trezeşte-te" 141
trecut, vindecare 270

U

Uchi-te Chiryo-ho 144
ulcerele stomacale 38
uleiuri 88
umerii, autotratament 109
umplerea cu energie în zece minute 141
un cîmp de energie Reiki aflat în permanentă rezonanţă 267-268

urechi, autotratament 102-103
Usui Reiki Ryoho 18-19, 26
Usui Reiki Ryoho Gakkai 20
Usui, Mikao (fondatorul Reiki) 7-8, 17

V

vergele magice pentru verificarea efectului radiestezic 55
vezi, de asemenea, Simbolul Distanţei, Simbolul Armoniei, Simbolul Maestru, Simbolul Puterii
vibraţii energetice 53
vieţi, vindecare 266
vieţi trecute, vindecare 270-271
viitor, trimiţînd reiki în 268
vindecare celulară 182-186
vindecare pentru toată viaţa 274
vindecarea crizelor 127
vindecarea la distanţă 135
vindecarea rănilor 31-32, 139-141
visare cu ochii deschişi 234-235
vise 223
vizualizare
pentru alegeri/schimbări 246-247
pentru vindecarea celulară/ADN 182, 185
vizualizarea grădinii credinţelor 215
pentru *byogen chiryo* 188
pentru *byosen reikan-ho* 93
pentru curăţarea energiei 67, 69
pentru *genetsu-ho* 188
pentru *heso chiryo-ho* 146
pentru tratamente de final 127
pentru vindecare emoţională 131, 203, 219
pentru vindecare mintală 131, 203, 219
pentru vindecarea relaţiilor 205
poziţia *gassho* a mîinii 69-72, 76, 94-95, 125, 146, 155-156, 188--189, 201, 206-207, 218-219, 221, 269
Vorderman, Carol 177

Cuprins

Mulţumiri 5

Introducere. O călătorie în autovindecarea personală 7

PARTEA I
Reiki, sănătate şi vindecare

Capitolul 1. Reiki şi sănătatea 17

Capitolul 2. Orice vindecare înseamnă autovindecare 30

PARTEA A II-A
Aspecte esenţiale ale autovindecării

Capitolul 3. Legătura energetică 51

Capitolul 4. Protecţia energetică şi purificarea 66

Capitolul 5. Autotratament cu Reiki 91

Capitolul 6. Alte metode de autotratament 138

PARTEA A III-A
Cum să-ţi vindeci întregul eu

Capitolul 7. Vindecarea corpului energetic 151

Capitolul 8. Vindecarea eului fizic 173

Capitolul 9. Vindecarea Sinelui Emoţional 194

Capitolul 10. Vindecarea Sinelui Mintal 211

Capitolul 11. Vindecarea Sinelui Spiritual 224

PARTEA A IV-A
Cum să-ţi vindeci viaţa

Capitolul 12. Lucrul cu principiile Reiki 241

Capitolul 13. Cum să-ţi vindeci viaţa 260

Capitolul 14. O retragere în stil Reiki 275

Resurse 284

Alte lecturi 287

Index 291

Colecţia HEXAGON

MEDICINĂ NATURISTĂ ŞI TRADIŢIONALĂ

Ion Chiruţă, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje şi remedii naturiste*

Viorel Olivian Paşcanu – *Medicină naturistă preventivă*

Viorel Olivian Paşcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*

Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Remediile naturiste ale medicinei tradiţionale chineze*

Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetană*

Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemîna tuturor*

Xaël de Sainte-Breuves – *Fructele şi legumele, izvor de sănătate*

Viorel Olivian Paşcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet şi plante*

H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie şi caracteristici comparate*

Viktor F. Vostokov – *Reţete tibetane de frumuseţe*

Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri şi vinuri medicinale*

Adrian Vasilca-Mozăceni – *Incursiune în fitoterapie*

Adrian Vasilca-Mozăceni – *Ghidul plantelor medicinale*

Speranţa Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa* (2 vol.)

Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John Merryman – *Mîinile tale te pot vindeca*

Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradiţională chineză. Tehnici de prevenire şi tratament*

Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de iniţiere în terapii energetice*

David F. Vennells – *Iniţiere în reflexologie*

Penelope Quest – *Reiki pentru o viaţă. Iniţiere în Reiki. Ghid practic*

Maurizio Omodei Zorini – *Masajul indian. Ghid practic*

Joan Cosway-Hayer – *Reflexologia pentru toţi. Manual ilustrat*